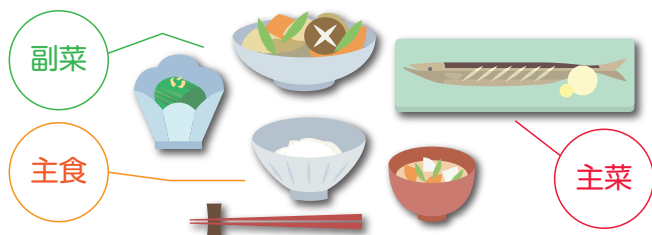


栄養成分表示を活用しよう ～食事と栄養素のバランス～

健康な生活を営む（健康な身体の維持・増進の）ためには、たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルといった、栄養素を過不足が無いように組み合わせることが大切です。

偏りなく食事を楽しむためには？



食生活は、主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを！

容器包装に入れられた消費者向けの加工食品・添加物



でも、料理や食品を見ただけでは、栄養成分がどのくらい含まれているかわかりにくい…

そこで栄養成分表示を参考に！

栄養成分表示は、健康や栄養を考えて食品を選ぶときの大事な目安となります。表示をきちんと読んで、自分に合った食品を選び、上手に活用することが健康な食生活につながります。

《活用例》

- ①体重が気になる…エネルギー（熱量）を確認
- ②血圧が気になる・塩分控えめにと言われた…食塩相当量を確認

個人の体調、健康状態に合わせて気になる項目をチェック

栄養成分表示100g当たり

エネルギー	245kcal
たんぱく質	8.6g
脂質	3.5g
炭水化物	44.7g
食塩相当量	1.0g

ナトリウム量表示の場合は食塩相当量 (g) に換算!
ナトリウム (mg) × 2.54 ÷ 1000

栄養成分表示を活用しよう ～栄養成分表示とは～

食品の中に含まれているエネルギーとたんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量等の栄養成分の量を示したものを

何がどれだけ含まれているか確認する習慣を身につけましょう！



内容量 200ml

実際に食べる量は？

表示単位は、100g、100ml、1食分あたりなど食品ごとに異なります。「内容量」の表示と合わせて確認しましょう！この商品の場合、1本分のエネルギーは、134kcal になります。

栄養成分表示100ml当たり	
エネルギー	67kcal
たんぱく質	3.3g
脂質	3.8g
炭水化物	4.8g
食塩相当量	0.1g

熱量（エネルギー）

とり過ぎは肥満につながるので注意しましょう。

脂質

とり過ぎは肥満や心疾患のリスクを高めるので注意しましょう。

食塩相当量

とり過ぎは高血圧につながるので注意しましょう。

エネルギー

エネルギーは、生命機能の維持や身体活動に利用されます。健康の保持増進のために、望ましいBMIを維持するよう摂取と消費のバランスをとることが大切です。

たんぱく質

たんぱく質は、人体の骨格や筋肉などの組織を構成する主要な要素であるとともに、酵素やホルモンの材料として代謝を調節するなど様々な機能を果たしています。

脂質

脂質は、細胞膜の主要な構成成分です。また、脂溶性ビタミンの吸収を助けます。人の生命維持に不可欠なエネルギー源です。

炭水化物

炭水化物は、糖質と食物繊維に分けられます。糖質は体内で分解されると、ぶどう糖等になり、脳や神経組織等のエネルギー源として重要な働きをもちます。

食塩相当量

食塩に含まれるナトリウムは、体の中で血液の成分として色々な働きを担っていますが、とり過ぎると、高血圧や胃がんなどになるリスクを高めてしまいます。多くの日本人が塩分をとり過ぎています。

あなたに必要なエネルギーや栄養成分の量を知っていますか？

自分に必要な量と、栄養成分表示を照らし合わせることで、適切な摂取ができていないかを確認することができます。1日や1週間といった単位で調整してみましょう。

●あなたの1日に必要なエネルギーや栄養分量の目安は？

	男性		女性	
年代	30～49歳	50～69歳	30～49歳	50～69歳
熱量	2,650kcal	2,450kcal	2,000kcal	1,900kcal
たんぱく質	86～133g	80～123g	65～100g	62～95g
脂質	59～88g	54～82g	44～67g	42～63g
炭水化物	331～431g	306～398g	250～325g	238～309g
食塩相当量	8g未満		7g未満	

摂取熱量に占める
エネルギー割合

たんぱく質:13～20%
脂質:20～30%
炭水化物:50～65%

〔日本人の食事摂取基準（2015年版）〕より（身体活動レベルが「ふつう」の場合）

●1食当たりの目安は？



20代男性

栄養成分・熱量	1日当たりの目安	1食当たりの目安
エネルギー	2,650kcal	883kcal
たんぱく質	86～133g	29～44g
脂質	59～88g	20～29g
炭水化物	331～431g	110～144g
食塩相当量	8g未満	2.6g未満

※身体活動レベルが「ふつう」の場合



20代女性

栄養成分・熱量	1日当たりの目安	1食当たりの目安
エネルギー	1,950kcal	650kcal
たんぱく質	63～98g	21～33g
脂質	43～65g	14～22g
炭水化物	244～317g	81～106g
食塩相当量	7g未満	2.3g未満

※身体活動レベルが「ふつう」の場合

栄養強調表示って？



「ゼロ」や「ノン」の表示があれば
含まれる量は「0(ゼロ)」？

「無」「ゼロ」「ノン」「フリー」などの栄養強調表示は、食品表示基準に基づいて表示ができます。
例えば、100ml 当たり 4kcal の場合は、「ノンカロリー」と表示できます。

「ノンカロリー」と書いてあるジュースでも、大量に飲めば、結果としてエネルギー摂取量の増加につながることがあります。

以下の基準値より値が小さければ、「無」「ゼロ」「ノン」「フリー」などの強調表示ができます。

栄養成分及び熱量	基準値 【100g(100ml)当たり】
脂質	0.5g (0.5g)
飽和脂肪酸	0.1g (0.1g)
コレステロール	5mg (5mg)
糖類	0.5g (0.5g)
ナトリウム	5mg (5mg)
熱量(エネルギー)	5kcal(5kcal)

※食品表示基準別表第13より抜粋

無添加強調表示って？



「糖類無添加」「砂糖不使用」の
表示があれば糖類は「0(ゼロ)」？

「糖類」やそれに代わる原材料等を使用していない場合は、「糖類無添加」などと表示できます。



「食塩不使用」の表示があれば
食塩相当量は「0(ゼロ)」？

「ナトリウム塩」やそれに代わる原材料等を使用していない場合は、「食塩不使用」などと表示できます。

食塩や砂糖を加えていないということで、「食塩相当量」や「糖類」が「0(ゼロ)」とは限りません。「糖類無添加」表示がある場合は、糖類量の表示もされていますので、無添加強調表示とあわせて「食塩相当量」や「糖類量」を確認しましょう。