

ちょっと待って!! 食品の裏側 見ていますか??

商品の裏側や側面には**栄養成分表示**として、**エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量**の5つの項目が記載されており、これらは**健康維持・増進に役立てられています**

【栄養成分表示】

- 1個(0g)当たり
- エネルギー ○○kcal
 - たんぱく質 ○○g
 - 脂質 ○○g
 - 炭水化物 ○○g
 - 食塩相当量 ○○g

カルシウムや
食物繊維の
記載があるこ
とも!

どう活用する? >>

お悩みベツ 活用方法

ダイエット編



体重増加が気になる
スリムになりたい…!!

GO

高血圧予防編



高血圧による生活習慣病
を予防したい…

GO

低栄養改善編



栄養バランスを整え
筋肉・骨を強くしたい

GO

活用方法は?? >>

ココをみて!

エネルギーをみて!

1食あたり男性 850kcal 前後
女性 650kcal 前後を目安に摂取し
適正体重を目指しましょう!!

食塩相当量をみて!

減塩は高血圧の予防に効果があります
1日あたり男性 7.5g 未満
女性 6.5g 未満を心がけましょう!!

たんぱく質をみて! カルシウム

たんぱく質は筋肉の80%を担っており
カルシウムは99%が骨や歯の成分に
なるため、日々の食事にプラスして
筋肉と骨を強くしましょう!!

作成 北海道文教大学 健康栄養学科 3年
監修 北海道文教大学 栄養教育論実習
実施 北海道
参考 日本人の食事摂取基準 2020年版