

健康のためには、栄養素をバランスよく取ることが大切です。

でも、料理や食品を見ただけでは栄養成分がわからない.....そんなときには

## 栄養成分表示 を活用しましょう！

食品の中に含まれている熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の栄養成分を示したもの。

<表示例> 栄養成分表示 (10g 当たり)

| 熱量 (エネルギー量) | Okcal |
|-------------|-------|
| たんぱく質       | 0g    |
| 脂質          | 0g    |
| 炭水化物        | 0g    |
| 食塩相当量       | 0g    |

## ～1食あたりの目安量は？～

|       | 成人男性        | 成人女性        |
|-------|-------------|-------------|
| 熱量    | 850～900kcal | 650～700kcal |
| たんぱく質 | 20g         | 17g         |
| 脂質    | 25g         | 18g         |
| 炭水化物  | 130g        | 95g         |
| 食塩相当量 | 2.5g        | 2.2g        |

☆自分の適正な栄養量を知り、食事のメニュー選びの参考にしてみましょう！

## 『減塩』を心がけよう

→ 減塩は高血圧予防になります。

目標:男性 7.5g 未満 / 女性 6.5g 未満



ラーメン

(汁を全て飲む :6.3g)

(汁を 1/2 残す:4.2g)



焼き魚定食: 4.5～5.5g

焼肉定食 : 5.9g

食塩相当量とナトリウムって違うの..?

「食塩相当量＝ナトリウム」ではありません。

食塩相当量＝ナトリウム (mg) ×2.54÷1000  
で求められます。

## 「野菜」をたくさんとろう

ビタミン:健康を維持する

食物繊維

・腸内改善  
・生活習慣病  
を予防



カリウム

ナトリウム  
を排泄  
→血圧低下

1日摂取量＝350g (毎食 1/3 量が目安)

(小鉢 (お浸し等) 1皿=約 70gとれます)

## ●外食のメニュー選びのコツ●

外食をすると、熱量 (エネルギー) や脂質の多いメニューになりがちです。

メニューを選ぶときは、低エネルギーのものと上手に組み合わせましょう。

また、メニューの中にはリゾット、雑炊、うどんなど比較的エネルギーが低いものもあります。

減量中や血中脂質の高い方は低エネルギーのメニューを選びましょう。

＼家庭でも実践！／

## ●エネルギーを抑えるコツ●

●パンにぬるバターやマーガリンは控えめに

●肉の脂身はできるだけ残す

●野菜が多くとれるメニューを組み合わせる

●サラダのドレッシング、マヨネーズは控えめに

●菓子類は糖質のほか、脂質も多く含まれているものもあるので、食べる頻度はほどほどに



作成 札幌保健医療大学 栄養学科 3年

監修 札幌保健医療大学 栄養教育論実習

実施 北海道