

栄養成分表示を知りたいアナタへ

基礎編 栄養成分表示を知ろう

＜表示例＞
栄養成分表示〇g 当たり

熱量	Okcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

※熱量はエネルギーと表示できる

栄養成分表示は **1食当たり**、**1個当たり** など、商品によって表示がちがいます。商品の裏面や側面に記載されています。

～栄養素の体内でののはたらきについて～

① 主にエネルギーのもとになる
炭水化物、脂質、たんぱく質

② 主に体をつくるもとになる
たんぱく質、脂質、無機質（ミネラル）

③ 主に体の調子を整えるもとになる
ビタミン、無機質（ミネラル）

1日当たりの食塩摂取目標量
男性 **7.5g 未満**/女性 **6.5g 未満**

←応用編へ GO!



知っていますか？

栄養成分表示のこと



下の問いに答えてみましょう！

問 1. 「栄養成分表示」を聞いたことがある

いいえ

はい



問 2. 栄養成分表示がどこに書いてあるか、何となく知っている

いいえ

はい



問 3. 栄養成分表示にかかっている栄養素が理解できる

いいえ

はい



問 4. 買い物や外食の時に、栄養成分表示を利用することができると思う
→右面で一緒に確認しましょう



栄養成分表示を知ってるアナタへ

応用編 栄養成分表示を活用しよう

○栄養成分表示の活用例○

～A 弁当と B 弁当で迷ったとき～

A 弁当



栄養成分表示 1食分(420g)当たり	
エネルギー	670kcal
たんぱく質	20.4g
脂質	25.1g
炭水化物	90.5g
食塩相当量	3.2g

B 弁当



栄養成分表示 1食分(410g)当たり	
エネルギー	647kcal
たんぱく質	26.4g
脂質	19.2g
炭水化物	92.1g
食塩相当量	2.3g



健康診断の結果で、「塩分を控えましょう」と言われたから、B 弁当にしよう！



「栄養成分表示」をチェックして、栄養素をバランスよく取り入れることをこころがけましょう！

作成：天使大学 栄養学科 4年
監修：天使大学 地域栄養活動演習
実施：北海道