

栄養成分表示ってなに?!

栄養成分表示 1食分(〇g)当たり	
エネルギー	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g



商品の裏面や側面を見てください!

商品のパッケージには、1個当たり、100g当たりなどそれぞれの単位ごとに上記の5項目の栄養成分含量が表示がされています。

これらは、**生活習慣病予防や健康の維持・増進に深く関わる重要な成分**です!

◎右面を見てください▶▶▶

あなたの「気になる」の解決に…
栄養成分表示が役立ちます!

その1

「体重が気になる」
→ 01 へGo



その2

「栄養バランスが気になる」
→ 02 へGo

その3

「血圧が気になる」
→ 03 へGo



栄養成分表示を
健康づくりに役立てよう!

◎右面を見てください▶▶▶

ここ見て! 栄養成分表示

01. 体重が気になる人は
「エネルギー」を見よう

食品のエネルギーを確認し、
適正な体重を維持しましょう!
成人男性は1食当たり約850~900kcal、
成人女性は約650~700kcalを目安に
摂取しましょう。

02. 栄養バランスが気になる人は
「たんぱく質」「脂質」
「炭水化物」を見よう

食品の栄養的な特徴が分かります!
「炭水化物」が多い穀類、良質の「たんぱく質」を多く含む食品を組み合わせると、栄養素のバランスがよくなります。

03. 血圧が気になる人は
「食塩相当量」を見よう

減塩は高血圧の予防・管理に効果あり!
1食当たり2~3gを基準に選んでみましょう。

作成: 藤女子大学 食物栄養学科3年
監修: 藤女子大学
実施: 北海道

参照: 消費者庁「栄養成分表示の活用について」
厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」