

栄養成分表示について

【～健康意識を高めよう～】

栄養成分表示 (一包装当たり)	
熱量	〇〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	〇〇g

上記の5項目は表示が義務付けられているよ。

栄養成分の表示場所

商品の側面など、見つけにくい場所にも文字表記の表示はあるんだね！



1食あたり
 熱量〇〇〇kcal,
 たんぱく質〇〇g, 脂質〇〇g,
 炭水化物〇〇g, 食塩相当量〇〇g



おつまみ栄養素 レーダーチャート



ビーフジャーキー (1袋 45g あたり)



熱量：123kcal
 脂質：2.3g
 食塩：2.6g



ポテトチップスうすしお (1袋 85g あたり)



熱量：477kcal
 脂質：30.6g
 食塩：0.8g



アーモンドチョコ (1箱 88g あたり)



熱量：500kcal
 脂質：33.6g
 食塩：0.1g



「成人の一日の必要量の目安」*
 男性→熱量：2650kcal/脂質：74g/食塩：7.5g
 女性→熱量：2000kcal/脂質：56g/食塩：6.5g

*食事摂取基準 2020年：身体活動量(ふつう)を参照

1日の食事に合わせた活用例

お昼ご飯にカツ丼を食べた際の栄養価



カツ丼 (カツ丼屋の並盛)
 熱量：1045kcal
 脂質：44.7g
 食塩：2.6g

ポテトチップスを同じ日に食べてしまうと…?



ポテトチップス (85g)
 熱量：477kcal
 脂質：30.6g
 食塩：0.8g

お昼に脂質が多いカツ丼を食べたから夜はポテトチップスをやめて脂質が少なおつまみにしてみよう。

栄養成分表示を見ておくと、毎日の栄養バランスを整えるための参考になるのよ。

作成 酪農学園大学 管理栄養士コース 4年
 監修 酪農学園大学 公衆栄養学研究室
 実施 北海道

のりしろ

のりしろ