

10 栄養成分表示を活用するコツ

皆さんは、食品を選ぶ時、栄養成分表示を見えていますか？「栄養成分表示」は、エネルギー（熱量）、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量などの栄養成分を表示したもので、栄養に関する大事な情報源です。食品を購入する際は、栄養成分表示を活用して、健康づくりに役立てましょう！

栄養成分表示って何？



栄養成分表示 100ml 当たり	
エネルギー	49kcal
たんぱく質	0.8g
脂質	0.9g
炭水化物	9.4g
食塩相当量	0.1g

栄養成分表示は **100g 当たり**、**1袋 当たり**

などで表示されています。

基本は **左図** のように、エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の順番に表示されています。

このコーヒーの場合、内容量が260mlであれば、エネルギーは $49 \times 2.6 \div 12.7$ kcal となります。

★おやつを選択方法に活用！



栄養成分表示 1枚(50g) 当たり	
エネルギー	279kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	16.9g
炭水化物	28.0g
食塩相当量	0.1g



お菓子を食べ過ぎてしまいます

1日のおやつの目安は約200kcalです。

エネルギーに注目してみましょう！

左図 のチョコレートを1枚食べると279kcal になるので、分けて食べる方法もありますよ。



★食塩相当量を見て、減塩対策！



塩辛い食べ物が大好きです

栄養成分表示 1食(400g) 当たり	
エネルギー	722kcal
たんぱく質	20.7g
脂質	21.1g
炭水化物	107.5g
食塩相当量	3.7g

栄養成分表示 1食(100g) 当たり	
エネルギー	405kcal
たんぱく質	9.1g
脂質	20.1g
炭水化物	47.1g
食塩相当量	4.6g

食塩摂取目標量

- ・成人**男性7.5g/日未満**（12～14歳は7.0g未満）
- ・成人**女性6.5g/日未満**（12～14歳も6.5g未満）

スーパーマーケットやコンビニなどに並ぶたくさんの商品の中から、健康や栄養を考えて自分にあった商品を選ぶと食生活の改善につながります。

食塩はとりすぎると高血圧につながる所以要注意です。



Q&A

Q 栄養成分表示のエネルギーが“0”と書かれている食品は本当に0kcalなの？

A 100gあたりのエネルギーが5kcal未満の場合には“0”と表示できます。エネルギー以外にも脂質、糖類など基準値未満であれば“0”と表示できる栄養成分があります。他にも、例えば糖類が100gあたり0.5g未満の場合には“0”と表示できるようになっています。