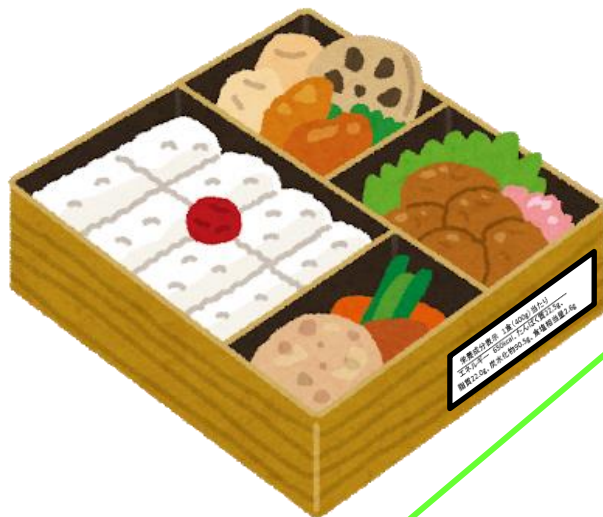


栄養成分表示 を上手に活用した健康づくり

容器包装に入れられた加工食品には、エネルギー及びたんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量等の栄養成分の含有量が表示されています。

栄養成分表示を活用することによって、エネルギーや栄養素をどのくらい摂取できるかを
知り、摂取不足や摂りすぎの防止に役立てることができます。



(表示例)

栄養成分表示 1食(400g)当たり

エネルギー	650kcal
たんぱく質	22.5g
脂質	22.0g
炭水化物	90.5g
食塩相当量	2.6g

Check 1 エネルギー

健康の保持・増進、生活習慣病予防のために望ましいBMIを維持するよう摂取と消費のバランスをとることが大切です。

■ 食品のもつエネルギーを確認して、選ぶ

あぶらや糖を多く含むと、食品のエネルギー値が高くなります。
見た目では分かりにくいので、栄養成分表示でチェックします。



Check 2 たんぱく質・脂質・炭水化物

生活習慣病予防のために、たんぱく質、脂質、炭水化物をバランスよく摂ります。

■ 栄養的な特徴の違う食品を組み合わせ、選ぶ



Check 3 食塩相当量

食塩は摂りすぎると、高血圧のリスクが高まります。

■ ふだんよく食べる食品からの食塩摂取量を減らす

食品に含まれる食塩量を知り、選び方や食べ方の工夫でおいしく減塩

【1日の食塩摂取の目標量】



「日本人の食事摂取基準（2020年版）」より

参考

..... 1日の推定エネルギー必要量 (kcal/日)

身体活動レベル「ふつう」の場合



年齢	18～29歳	30～49歳	50～64歳	65～74歳	75歳以上
男性	2,650	2,700	2,600	2,400	2,100
女性	2,000	2,050	1,950	1,850	1,650

日本人の食事摂取基準(2020年版)