

栄養成分表示 を上手に活用した健康づくり

栄養成分表示では、その食品に含まれているエネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物・食塩相当量等の栄養成分の量を表示しています。

栄養成分表示を活用することによって、食品からエネルギーや栄養素をどのくらい摂取することができるのかを知ることができ、摂取不足やとり過ぎを防ぐことに役立てることができます。

Check 1 エネルギー

生活習慣病予防や虚弱予防のために、適正体重を維持します。“肥満”“やせ”の予防のため、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、エネルギーの値が高くなるため、栄養成分表示で確認する。

栄養成分の量が分かる



必要な栄養素を過不足なく摂取

健康の維持・増進

(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



いつでもどこでも 適塩食生活

~ちよつとの工夫でおいしく食べよう~

適塩とは、自分に合った適正な食塩摂取を心がけ、おいしく食事をする事です。

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、炭水化物の量をみてバランスよくとります。

- ▶ 栄養的特徴の違う食品を組み合わせ、選ぶ。



Check 3 食塩相当量

食塩のとり過ぎは、高血圧の原因になるため、適塩食生活を心がけ、摂取する量(1日の合計)を確認することが大切です。

【1日の食塩摂取の目標量】

男性 7.5g未満 女性 6.5g未満

- ▶ ふだんよく食べる食品からの食塩摂取量を減らす。

「日本人の食事摂取基準(2025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	2,600	2,750	2,650	2,350	2,250
女性	1,950	2,050	1,950	1,850	1,750

日本人の食事摂取基準(2025年版)