

栄養成分表示を見て！ 選んで！健康づくり！

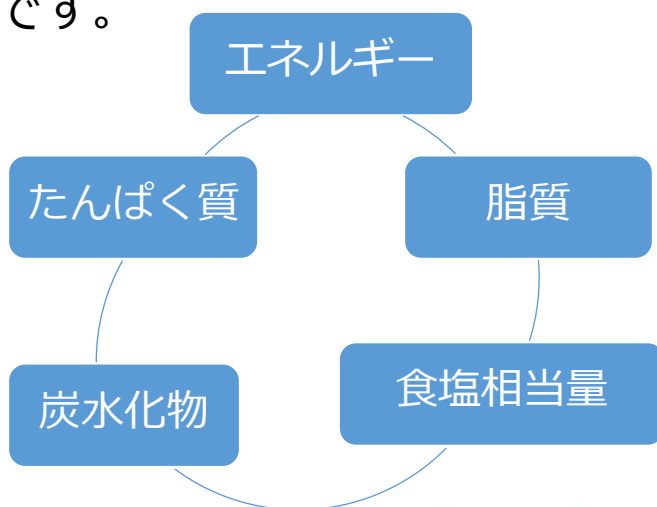
栄養成分表示とは？

加工食品等の容器包装に表示された栄養成分の含有量です。



必ず表示されている5項目とは？

生活習慣病の予防や健康の維持・増進に深く関わり、生命の維持に重要な栄養成分です。



どんなときに、どこを見れば良い??

Q 肥満・やせを予防したいときは？

A エネルギーに注目しましょう！

適正体重を維持するために、エネルギーの摂取量を調整しましょう。

Q 生活習慣病を予防したいときは？

A たんぱく質・脂質・炭水化物に注目しましょう！

たんぱく質と炭水化物の摂取を心掛け、脂質のとり過ぎに注意しましょう。

Q 高血圧を予防したいときは？

A 食塩相当量に注目しましょう！

1日当たりの食塩相当量の目標量は、成人男性7.5g未満、成人女性6.5g未満です。とり過ぎに注意しましょう。



食品単位の違いに要注意！！

「栄養成分表示」というタイトルの次に記載されているのが「食品単位」です。

100g、100ml、1個、1包装など、いずれかの食品単位が表示されています。

商品の栄養成分表示の値を比較するときは、食品単位を忘れずに確認しましょう。



クイズ

AとBのエネルギーを比較したとき、エネルギーが多いのはどちらでしょう？

A	栄養成分表示 (100g当たり)		B	栄養成分表示 1箱(50g)当たり
エネルギー	107kcal	比較前に 食品単位 に注目！	エネルギー	70kcal
たんぱく質	11.2g		たんぱく質	8.0g
脂質	6.6g		脂質	4.0g
炭水化物	0.8g		炭水化物	0.5g
食塩相当量	1.2g		食塩相当量	0.6g

こたえ

Aの食品単位は、「100g当たり」、Bの食品単位は、「1箱(50g)当たり」。比較するためには、Bの栄養成分表示の値を2倍にしなければなりません。100g当たりで比較すると、Aは、107kcal、Bは、140kcalになります。エネルギーが多いのは、Bです。

栄養強調表示とは？

「低カロリー」、「高たんぱく」等、食品の栄養成分や熱量について強調した表示が「栄養強調表示」です。

摂取不足やとり過ぎを防ぐために、買い物の際は栄養成分表示の値と合わせて、確認しましょう。

