

# 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？

容器包装に入れられた加工食品等に表示されている栄養成分の含有量です。栄養成分をどのくらい摂取できるか知ることができ、摂取不足やとり過ぎ防止に役立ちます。



## 必ず表示されている5項目

生命の維持に不可欠であり、生活習慣病の予防や健康の維持・増進に深く関わる重要な栄養成分です。

エネルギー

たんぱく質

脂質

炭水化物

食塩相当量

## 活用方法

買い物の際、たくさんの食品を目の前にして、どれを選ぶか迷うことがあるかと思います。価格、見た目、賞味期限等、様々な判断材料がある中で栄養成分表示もその一つとして、是非ご活用ください。

### ①肥満・やせの予防 **エネルギー**

自分の体格（BMI）を知り、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。

### ②生活習慣病の予防 **たんぱく質** **脂質** **炭水化物**

たんぱく質と炭水化物の摂取を心掛け、脂質のとり過ぎには注意しましょう。

### ③高血圧予防 **食塩相当量**

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。令和元年の国民健康・栄養調査の結果、食塩の摂取の約 7 割は調味料由来でした。調味料の使い過ぎに注意しましょう。

## 活用時のポイント

### ✓ 食品単位に注目する

栄養成分表示の含有量は、100g、100ml、1個、1包装など、いずれかの食品単位当たりの量で表示されています。食品単位は、「栄養成分表示」というタイトルの次に記載されており、図のように、商品によって、異なります。

栄養成分の表示値を比較する場合は、必ず、食品単位を確認しましょう。



栄養成分表示 (100g 当たり)	
エネルギー	107Kcal
たんぱく質	11.2g
脂質	6.6g
炭水化物	0.8g
食塩相当量	1.2g

比較前に  
食品単位  
に注目！

栄養成分表示 (50g 当たり)	
エネルギー	70Kcal
たんぱく質	8.0g
脂質	4.0g
炭水化物	0.5g
食塩相当量	0.6g

### ✓ 栄養強調表示に注目する

「低カロリー」、「高たんぱく」等、一定の基準より少ない又は多い含有量であることが分かりやすく表示されているものを「栄養強調表示」と言います。摂取不足やとり過ぎを防ぐための目安になります。栄養成分表示の値と合わせて、確認しましょう。

