

健康づくりのヒント！

栄養成分表示を上手に活用しよう

みなさんは、スーパーやコンビニなどで食品やお弁当を買うときや食べるときに、食品の袋や箱に書かれてある「栄養成分表示」をご覧になっていますか。「栄養成分表示」には、食事の中で特に意識してほしい、エネルギーや栄養素が表示されており、必要な栄養素を摂取できれば、健康の維持や増進に役立てることができます。

① 栄養成分表示を見てみよう

表示の単位

100g当たり、100ml当たり、1個当たり、1食当たりなどそれぞれの単位ごとに栄養成分の含有量が表示されます。どの単位を用いるかは、商品によって異なるので、食品を選ぶときは気をつけて見ましょう。

| 栄養成分表示 | |
|------------|---------|
| 1個（〇〇g）当たり | |
| エネルギー | 〇〇〇kcal |
| たんぱく質 | 〇〇g |
| 脂質 | 〇〇g |
| 炭水化物 | 〇〇g |
| 食塩相当量 | 〇〇g |



義務表示

食品表示法により、5つの項目の表示が義務づけられています。



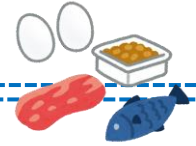
① エネルギー（熱量）

エネルギーは、生命の維持や活動のために必要な食品のもつエネルギーのことです。熱量は、食品中に含まれるたんぱく質・脂質・炭水化物の量で決まります。とりすぎると“肥満”に、不足すると“やせ”につながります。



② たんぱく質

人体の骨格や筋肉、臓器などの組織をつくるもとになるほか、酵素やホルモンの材料として代謝を調整するなどのさまざまな機能を果たしており、生命の維持や身体活動に不可欠です。肉や魚、卵、大豆・大豆製品、乳・乳製品等に多く含まれています。



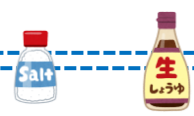
③ 脂質

細胞膜の主要な構成成分です。また、脂溶性ビタミンの吸収を助けます。人の生命機能の維持に不可欠なエネルギー源である一方、とりすぎると肥満や心疾患等の生活習慣病のリスクを高めます。脂身の多い肉、油、マーガリン、バター、油を多く使った揚げ物、スナック菓子や洋菓子等に多く含まれています。



④ 炭水化物

主にエネルギー源になる炭水化物は糖質と食物繊維に分けられ、糖質は体内で分解されブドウ糖になります。脳や神経組織にとって、通常ブドウ糖しかエネルギー源として利用できないため、重要な栄養素です。ただし、とりすぎると体内で脂肪に変わり、肥満の原因になります。ご飯、パン、麺、芋、砂糖等に多く含まれています。



⑤ 食塩相当量

ナトリウムは、食塩相当量「ナトリウム (mg) × 2.54 ÷ 1000 = 食塩相当量 (g)」に換算して表示されています。ナトリウムは、体の浸透圧を調整しており、生命機能を維持するために必須のミネラルですが、とり過ぎると高血圧や胃がん等の病気を引き起こす可能性があります。

② 栄養成分表示を活用しよう

例えば

● 体重が気になる方

- ◇ 自分の体格を知り、
適正体重を維持しましょう
エネルギーの摂取量と消費のバランスがとれているかは、体重の変化で確認することができます。まず、自分の体格を確認してみましょう。

参考：適正体重の計算方法

$$\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

例) 身長150cmの方の場合
 $1.5 \text{ (m)} \times 1.5 \text{ (m)} \times 22 = 49.5 \text{ kg}$

- ◇ 食品のエネルギーを確認して選ぶ
食品の種類や調理法、脂質や砂糖の含有量によって、エネルギー量は異なります。見た目では分かりにくいので、栄養成分表示を使ってチェックしましょう。

ここを確認!

栄養成分表示
1食当たり

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 675kcal |
| たんぱく質 | 18.0g |
| 脂質 | 17.5g |
| 炭水化物 | 115.2g |
| 食塩相当量 | 4.0g |

内容量
500ml
当たり
200kcal



比較



1個
当たり
200kcal

同じエネルギーになるのね。



例えば

● 血圧が気になる方

- ◇ 普段よく食べる食品からの食塩摂取量を確認しましょう
普段よく食べる食品に含まれる食塩相当量を知り、選び方や食べ方の工夫でおいしく減塩しましょう。
- ◇ 調味料からの食塩摂取量を減らす
普段、よく使う調味料に含まれる食塩相当量を知り、選び方や食べ方の工夫でおいしく減塩しましょう。

ここを確認!

栄養成分表示
1食 (77g) 当たり



| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 453kcal |
| たんぱく質 | 10.7g |
| 脂質 | 15.2g |
| 炭水化物 | 43.4g |
| 食塩相当量 | 6.0g |

| | |
|--------|------|
| めん・かやく | 2.0g |
| スープ | 4.0g |

スープを半分残せば、食塩摂取量を約2g減らすことができます。

食塩相当量が多い食品の回数を減らすと、食塩摂取量を減らすことができます。

日本人の食事摂取基準2020
1日の食塩摂取目標量 (成人)
男性 7.5g 未満
女性 6.5g 未満
※血圧が高い方は、6.0g 未満



知って
トク!

栄養強調表示

「塩分〇〇%カット」「食物繊維が豊富」「カルシウムたっぷり」など、一定の基準より多いまたは少ない含有量であることを表示した食品もあります。参考にしましょう。

ご自身の健康のために、栄養成分表示を上手に活用しましょう!