



使って便利！栄養成分表示活用術



ライフスタイルの変化により、スーパー等で買ったものを家で食べる「中食(なかしょく)」の利用が広がっています。今回は、中食を利用して栄養バランスを整える方法や、体の症状に合わせた栄養成分表示の活用術についてご紹介します。

1 ～確認してみよう栄養成分表示！健康に大切な5つの栄養成分が掲載！～

★表示の単位

100g若しくは100ml当たり、1個(〇〇g)当たり、1食当たり。

★義務表示があるのは5つ

① エネルギー(熱量)

・生命の維持や活動に不可欠。神経の伝達を正常に保つ。

② たんぱく質

・人体の骨格や筋肉、臓器などの組織の主成分。
・肉や魚介類、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品等に多い。

③ 脂質

・栄養の中で最もエネルギー比率が高い。
・脂身の多い肉、油、マーガリン、バター、揚げ物、スナック菓子や洋菓子等に多い。

④ 炭水化物

・炭水化物は、糖質と食物繊維に分けられる。
・糖質は、体内でブドウ糖になり、脳や神経組織のエネルギー源に。
主にご飯、パン、麺、芋、砂糖等に多く含まれ、摂りすぎると肥満の原因になる。
・食物繊維は、腸内環境を整え、血糖値やコレステロールの吸収を抑制する働きがある。

⑤ 食塩相当量

・食塩相当量は、「ナトリウム(mg) × 2.54 ÷ 1000 = 食塩相当量(g)」で換算される。
・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。
・摂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る。

栄養成分表示

1個(〇〇g)当たり

①エネルギー	〇〇〇kcal
②たんぱく質	〇〇g
③脂質	〇〇g
④炭水化物	〇〇g
⑤食塩相当量	〇〇g



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。

YOGURT

2 ポイントは、主食＋主菜＋副菜の3つのカテゴリーから1つずつ選ぶ！

★健康的な食事とは、1食で栄養バランスを整った食事です。これには、主食(糖質)・主菜(たんぱく質)・副菜(ビタミン、ミネラル、食物繊維)をそろえることがポイントです！

【売っている商品の選び方(一例)】

【3つのカテゴリー】

- 主食：ごはん、パン、めん類など
- 主菜：肉、魚介類、卵、大豆・大豆製品など
- 副菜：野菜、きのこ、海藻、こんにゃくなど

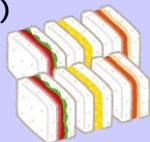
●主食



(パスタ)



(おにぎり)



(サンドイッチ)

●主菜



(サラダチキン)



(フライドチキン)



(冷凍食品)



(納豆)

●副菜



(コールスロー)



(カット野菜)



(冷凍野菜)

①太り気味である

★自分の適正体重を知る

適正体重を知ること、自分の体格の目安になります。食品のエネルギーを確認することで、食べる量のコントロールもでき、肥満の改善につながります。



●適正体重の計算方法 (身長(m)×身長(m)×22)

炭酸飲料の場合



約20本

★エネルギーを確認

栄養成分表示
100ml当たり

エネルギー	47kcal
たんぱく質	0.1g
脂質	0.0g
炭水化物	11.7g
食塩相当量	0.0g

ある炭酸飲料500mlは、235kcalで、3g入りスティックシュガー約20本分の糖分が含まれています。飲みすぎには気を付けましょう。

②脂質異常症が心配



★脂質の少ない食品を選ぼう！

例えば、パン等を選ぶとき、栄養成分表示の脂質の少ないものを選ぶことで、摂りすぎを軽減することができます。肉の脂や生クリーム、バター、マーガリンなどの摂りすぎに気を付けましょう。



パンの場合



食パン

★脂質の量を確認

栄養成分表示
1包装(100g)当たり

エネルギー	374kcal
たんぱく質	8.0g
脂質	10.5g
炭水化物	59.9g
食塩相当量	0.5g

栄養成分表示
100g当たり

エネルギー	248kcal
たんぱく質	8.9g
脂質	4.1g
炭水化物	48.4g
食塩相当量	1.2g

同じ100gのメロンパンと食パンでは、食パンの方が脂質が半分以下ですね。

③高血圧が気になる

★1日の食塩摂取目標量に近づけよう！

表示に記載された食塩相当量を目安に、1日の目標量を超えないように、食べ方を工夫しましょう。調理の時には、調味料の使い方を加減しましょう。



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 7.5 g 未満

女性 6.5 g 未満

※血圧が高い方は、6.0 g 未満

カップめんの場合



★食塩相当量を確認

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

スープ半分残すことで、-2gの減塩に！

④骨粗しょう症が心配

★1日のカルシウム摂取基準目標量を、目安にしよう！

カルシウムの表示は任意表示です。多く含まれているものには記載されているものもあります。骨を丈夫に保つために、カルシウムを多く含む食品を摂りましょう。



日本人の食事摂取基準2020

1日のカルシウム摂取目標量 (成人)

(男性)

(女性)

18～29歳 800mg 18～74歳 650mg

30～74歳 750mg 75歳以上 600mg

75歳以上 700mg

★カルシウム量を確認

牛乳の場合



栄養成分表示
コップ1杯(200ml)
当たり

エネルギー	126kcal
たんぱく質	6.8g
脂質	7.8g
炭水化物	9.9g
食塩相当量	0.2g
カルシウム	227mg

コップ一杯
200mlで1日の約3分の1のカルシウムが摂取できます！