


健康づくりのための 栄養成分表示活用術



食品に表示されている「栄養成分表示」は、健康的な食生活を送るための大切な情報です。エネルギーや食塩相当量、たんぱく質などを少し意識するだけで、日々の食事選びが変わります。栄養成分表示の見方と、今日からできる活用のポイントをご紹介します。

栄養成分表示ってなに？

容器包装に入れられた加工食品や添加物には「エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム（食塩相当量に換算したもの）」の5項目が原則、表示されています。（※1）



栄養成分表示 1カップ（80g）当たり	
エネルギー	52kcal
たんぱく質	3.4g
脂質	0.2g
炭水化物	9.5g
食塩相当量	0.2g

栄養成分表示を活用することで、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か知ることができ、摂取不足や摂りすぎを防ぐことに役立てることができます。

1 熱量（エネルギー）

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。必要量は年齢や性、活動量や身体時状況によって異なる。

2 たんぱく質

筋肉など体をつくるもとになるなど生命の維持に不可欠な栄養素。

【主に含まれている食品】

肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品など

3 脂質

細胞膜の主要な構成成分。主に生命維持に必要なエネルギー源となる。

【主に含まれている食品】

脂身の多い肉、油、マーガリン、バター、油など

4 炭水化物

糖質と食物繊維に分けられる。糖質は体や脳などを動かすための大切なエネルギー源。

【主に含まれている食品】

ご飯、パン、麺類、芋類、砂糖、れんこん、栗など

5 食塩相当量

食塩に含まれるナトリウムは、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。

その他

表示義務のある5項目以外に、次のような栄養成分表示もある
【推奨表示】飽和脂肪酸、食物繊維
【任意表示】コレステロール、n-3系脂肪酸、n-6系脂肪酸、糖質、ミネラル類、ビタミン類

※1) 水や香辛料などの栄養の供給源としての寄与が小さい食品や小規模の事業者が販売した食品などは、栄養成分表示が省略されていることがあります。詳しくは、消費者庁「栄養成分表示について」をご確認ください。

お悩み別 栄養成分表示活用術

メタボ予防に役立てたい



健康診断で肥満と判定された。甘味飲料をいつも飲んでいるが、何か気を付けることはあるか知りたい。



ココを確認！
エネルギーを確認する

栄養成分表示 100ml 当たり	
エネルギー	46kcal
たんぱく質	0.1g
脂質	0.0g
炭水化物	11.4g
食塩相当量	0.0g

この飲料が500mlだった場合、エネルギーは230kcal、ステイックシュガー(3g入り)19本分相当の糖分が入っていることに！

高齢期の低栄養を予防したい



体重が減って体力が落ちて…お医者さんからは栄養を摂るように言われて。朝食はご飯と野菜入りの味噌汁くらいかしら。



ココを確認！
エネルギーとたんぱく質を確認する

栄養成分表示 1パック(40g) 当たり	
エネルギー	74kcal
たんぱく質	6.6g
脂質	4.0g
炭水化物	4.8g
食塩相当量	0.0g

【たんぱく質の1日摂取目標量】
65歳以上 (持病による食事制限無しの場合)
男性60.0g以上 女性50.0g以上 (※2)

飲み物やお菓子などのエネルギーをチェックしてみよう！また、「カロリー控えめ」と標記された食品もゼロカロリーではないため摂りすぎには注意しよう。

食事は「**主食、主菜、副菜**」がそろって栄養バランスが良くなります。1度に量を食べれない方は、間食でエネルギーやたんぱく質を補ってみましょう。

血圧が気になる



血圧が高めで、塩分に気をつけなきゃいけないんだけど、麺類が好きなんだよなあ。



ココを確認！
食塩相当量を確認する

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 スープ）	2.0g 4.0g

スープを半分残すと2.0g減塩！

脂質を控えたい



コレステロールが高めなのよね。間食が原因なのはわかっているのだけど…



ココを確認！
脂質を確認する

栄養成分表示 1個(100g) 当たり	
エネルギー	349kcal
たんぱく質	8.0g
脂質	10.5g
一飽和脂肪酸	4.9g
炭水化物	59.9g
食塩相当量	0.5g

パンや間食などを選ぶときに脂質が少ないものを選ぼう！

1日の食塩摂取目標量(成人)は、**男性7.5g未満、女性6.5g未満**です。高血圧及び慢性腎臓病(CKD)の重症化予防であれば6.0g未満となっています。(※2)

脂質は1g当たり9kcalと、たんぱく質や炭水化物に比べて、1g当たりのエネルギーが高いため、生活習慣病予防のために、摂りすぎに注意しましょう。