



栄養成分表示を



健康づくりに役立てよう！

食品や料理を見ただけでは、どのような栄養成分がどのくらい含まれているのかわかりません。スーパーマーケットなどに並ぶたくさんの食品から健康や栄養を考えて選ぶとき、目安になるのが、栄養成分表示です。

夕ごはんをあんまり食べてくれないわ。子どものおやつに選んだお菓子は多すぎたのかな？



「エネルギー」をチェック！



家族の血圧が高めだわ。塩分を控えないと…



「食塩相当量」をチェック！



子どものおつきのエネルギーは、**3～5歳児で150kcal程度**が目安です。



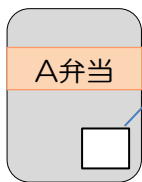
1日の食塩摂取の目標量は、**大人の男性は8g未満**、**女性は7g未満**です。



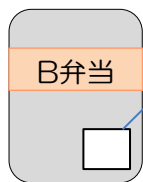
※大人の1日の必要エネルギーは、**男性は2,650kcal、女性は2,000kcal程度**（30歳代で身体活動レベルが「ふつう」の場合）

あなたなら、どちらを選ぶ？

【例】「A弁当」と「B弁当」で迷ったら
栄養成分表示を見てみよう！



栄養成分表示 (1食(420g)あたり)	
エネルギー	829kcal
たんぱく質	20.4g
脂質	32.2g
炭水化物	114.5g
食塩相当量	2.9g



栄養成分表示 (1食(390g)あたり)	
エネルギー	647kcal
たんぱく質	26.4g
脂質	19.2g
炭水化物	92.1g
食塩相当量	2.1g

ダイエット中だから、**エネルギー、脂質が控えめなB弁当**にしよう！



お昼に高カロリーな**A弁当を選んだ**から、**夕食は揚げ物や炒め物を控えよう**かな。



多様な食品から栄養素をバランスよくとるために
主食・主菜・副菜を組み合わせて食べましょう。

平成32年度から、ほぼ全ての食品のパッケージに栄養成分が表示されるよ。みんなで活用してみよう！



引用：政府広報オンライン「新しい食品表示のルールが始まります」
消費者庁「食品表示法に基づく栄養成分表示のためのガイドライン」、
「栄養成分表示を活用しよう」