

子どもがタごはんをあまり食べて  
 くない。お菓子が多すぎた？  
 →お菓子の**エネルギー**を  
 チェック！



家族の血圧が高めだわ。  
 食塩を控えないと…  
 →**食塩相当量**をチェック！

確認すれば、食事が変わる

# 栄養成分表示を活用しよう！

スーパーマーケットなどに並ぶたくさんの商品から、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。

どんな栄養成分がどのくらい含まれているのか、栄養成分表示を参考にしましょう！

表示が義務付けられた5項目は、生活習慣病の予防や健康の維持・増進に深く関わる成分です。



栄養成分表示 1食（〇ml）当たり	
エネルギー	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

## 表示の単位に注意！

100g当たり、100ml当たり、  
 1個当たり、1食当たりなど、  
 表示の単位を確認します。  
 ※表示が「100ml当たり」の  
 飲み物を500ml飲む場合は、  
 表示の5倍が摂取量です。

### ダイエット・体重管理に エネルギーをチェック

1日の必要エネルギー  
 成人男性 **2,700kcal**程度  
 成人女性 **2,050kcal**程度  
 30～40歳代で身体活動レベル  
 「ふつう」の場合

1日あたりのおやつ  
 のエネルギー量(目安)

1～2歳 **100～150 kcal**  
 3～5歳 **150 kcal**  
 小学生 **150～200 kcal**  
 大人 **200 kcal**

### 高血圧予防・減塩に 食塩相当量をチェック

1日の食塩摂取の目標量  
 成人男性 **7.5g** 未満  
 成人女性 **6.5g** 未満

食塩の摂りすぎは、胃がんや  
 高血圧のリスクを高めます。  
 ふだんよく食べる食品や  
 調味料に含まれる食塩量を  
 知り、選び方や食べ方の工夫  
 でおいしく減塩しましょう。

### からだづくりに たんぱく質、脂質、 炭水化物をチェック

次のようなバランスで摂取  
 するのが理想的です。



1日のエネルギー量の目安が  
 2000kcalの場合の  
 1食当たりの目安量

エネルギー：約**650kcal**  
 たんぱく質：**21～33g**  
 脂質：**14～22g**  
 炭水化物：**83～108g**