

～健康づくりに～

栄養成分表示を活用しよう！

栄養成分表示とは？

食品に含まれる栄養成分(エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量)を分かりやすく表示したものです。



パッケージに表示されています！

例えば…

カップ麺(1食 145g)を食べるときは？



表示例 ㉠

栄養成分表示 (1食 145g当たり)	
エネルギー	689kcal
たんぱく質	17.1g
脂質	30.9g
炭水化物	87.4g
食塩相当量	7.4g
めん・かやく	2.6g
スープ	4.8g

表示例 ㉡

栄養成分表示 (100g当たり)	
エネルギー	475kcal
たんぱく質	11.8g
脂質	21.3g
炭水化物	60.3g
ナトリウム	2.0g
めん・かやく	0.7g
スープ	1.3g



(1) ㉠「1食当たり」または㉡「100g当たり」のどちらの表示になっているか確認しましょう！㉡の場合、計算が必要です。

(2) 塩分について、食塩相当量ではなく「ナトリウム」の表示の場合は、**ナトリウム量(g)×2.54=食塩相当量(g)**

$2.0 \times 2.54 = 5.1$ (100g当たり食塩相当量) $5.1 \times 1.45 = 7.4$ (145g 当たり食塩相当量)

生活習慣病予防に取り組みたい方
(一般女性・中高年男性)

◆体重管理したい方は？

◆塩分摂りすぎに気をつけたい方は？

エネルギーに注目！

1食当たりの目安は
合計**650kcal** 前後です

食塩相当量に注目！

1日**8g** 未満が目標です
(1食平均**2.6g**程度)



野菜や乳製品も
組み合わせましょう

※現在治療中の方は医師の指示に従ってください

資料作成(問合せ先)

山形県庄内保健所保健企画課

山形県健康長寿推進課健康づくりプロジェクト推進室

TEL0235-66-4932

TEL023-630-2919

地域食生活・健康情報ステーション

平成27年9号