

栄養成分表示を活用し、適塩生活を心がけよう！

栄養成分表示とは？

消費者が適切な食生活を実践しやすいように、平成27年の食品表示法施行により、容器包装に入れられた加工食品の栄養成分表示が義務化され、エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の5項目が表示されるようになりました。

表示例：牛乳

栄養成分表示 1本(200mL)あたり	
エネルギー	134kcal
たんぱく質	6.6g
脂質	7.6g
炭水化物	9.6g
食塩相当量	0.2g

1日の食塩摂取の目標量(18歳以上)

男性:8g未満

女性:7g未満

日本人の食事摂取基準(2015年版)

栄養成分表示
を活用しま
しょう！



※栄養成分表示について、詳しくは消費者庁ホームページをご覧ください。

http://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/health_promotion/

2次元コードからもアクセスできます →



香辛料を効かせて減塩

カレー風味のれんこんカツ

【栄養成分(1人分)】
エネルギー 253kcal
たんぱく質 10.2g
脂質 12.5g
炭水化物 24.0g
食塩相当量 0.6g

【材料(2人分)】

れんこん(水煮) 100g
豚ももスライス 60g
塩 少々(0.8g)
こしょう 少々(0.04g)
カレー粉 少々(0.2g)
小麦粉 20g
卵 10g
パン粉 20g
サラダ油(揚げ油) 適宜
～付け合わせ～
トマト、キャベツ、ブロッコリー

★作り方

- ① れんこん(今回は薄切りの水煮を使用)をサッと水洗いして、1cm程度の厚さになるようにれんこんを重ね、豚肉で全体を覆うように包みます。
- ② 塩、こしょうを振り、小麦粉とカレー粉、卵、パン粉の順で衣をつけます。
- ③ 170～180℃の油できつね色になるまで揚げます。
- ④ 揚げたら、皿に盛り付け、付け合わせを添えて完成です。

ほうれん草と
にんじんの
ごま酢和え

カレー風味の
れんこんカツ

ご飯

サバ缶と
白菜の煮物

【栄養成分(1食分)】
エネルギー 639kcal
たんぱく質 24.3g
脂質 18.2g
炭水化物 91.6g
食塩相当量 2.1g



食事バランスガイド



資料作成(問合せ先)

山形県村山保健所地域健康福祉課

山形県健康長寿推進課健康づくりプロジェクト推進室

TEL023-627-1357

TEL023-630-2919

地域食生活・健康情報ステーション平成29年度5号