

栄養成分表示を活用しましょう！

栄養成分表示ってなに？

右のような表をお惣菜や飲み物などのパッケージで見たことがありますね。



栄養成分表示では、エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の5項目が義務表示となっています。

健康や栄養を考えて食事をする時の目安にすることができます。

栄養成分表示 1食(〇〇g)あたり	
エネルギー	〇〇 kcal
たんぱく質	〇〇 g
脂質	〇〇 g
炭水化物	〇〇 g
食塩相当量	〇〇 g

栄養成分表示活用の 3 Step

Step1 適切な栄養量を知ろう！

～エネルギー摂取量の目安～

年齢		18～29歳	30～49歳	50～69歳
男性	1日の目安 kcal	2650	2650	2450
	1食の目安 kcal	883	883	817
女性	1日の目安 kcal	1950	2000	1900
	1食の目安 kcal	650	667	633

私の場合は、1食分のエネルギー量は**883kcal**。

脂質は真ん中の値をとって1日で約70gとすると70g÷3食で**1食あたり23g**を目安にしようかな！

食塩相当量は1日で8g未満だから、8g÷3食で**1食あたり約2.6g**前後を目安にしようかな！



Aさん男性 43歳
営業職の場合

～脂質摂取量の目安～

年齢		18～29歳	30～49歳	50～69歳
男性	1日の目安 g	59～88	59～88	54～82
女性	1日の目安 g	43～65	44～67	42～63

～食塩相当量の目安～

年齢		18歳以上
男性	1日の目安	8g未満
女性	1日の目安	7g未満

出典：「日本人の食事摂取基準 2015」

Step2 栄養成分表示を見よう！

カツカレー弁当

栄養成分表示 1食(560g)あたり	
エネルギー	974kcal
たんぱく質	35g
脂質	34g
炭水化物	125g
食塩相当量	5.5g



1食分のエネルギーと塩分が気になるなあ…

栄養成分表示 1食(530g)あたり	
エネルギー	822kcal
たんぱく質	30g
脂質	20g
炭水化物	125g
食塩相当量	2.8g

幕の内弁当

Step3 自分に合った食事を選ぼう！



栄養量の目安を参考に幕の内弁当を選びました！

【活用のポイント】

- 自分に適切な栄養量を知りましょう。
→今回載せた以外の栄養摂取量の目安も「日本人の食事摂取基準 2015」で見ることができます。
- 栄養成分表示を見る習慣をつけましょう。
- お惣菜を買う、外食する際にうまく利用しましょう。

栄養成分表示を利用して健康維持に役立てましょう！