

## 食品の裏側には…

栄養成分表示 1袋(〇〇g)当り	
エネルギー	〇〇〇kcal
たんぱく質	〇.〇g
脂質	〇〇.〇g
炭水化物	〇〇.〇g
食塩相当量	〇.〇〇g

↑このようなものがあります

他にも…

- 飽和脂肪酸
  - 食物繊維
  - カルシウム
  - マグネシウム
- などが書かれています

上記のような表示を見かけても  
スルーしてしまっていないか？

ちょっとまって！

この**栄養成分表示**は…

**質の良い食事**をとるための

とても**便利なツール**です！



## 栄養成分表示

### どうやって活用する…？

#### ①エネルギー

栄養成分表示に書かれているエネルギー量  
を見て、**適正量と比べてみましょう！** ※1

1食分の適正エネルギー量(kcal)

	18~29(歳)	30~49	50~64	65~74	75以上
男性	880	900	870	800	700
女性	670	680	650	620	550

※1 日本人の食事摂取基準(2020年版)

#### ②炭水化物、脂質、たんぱく質

この量になるように食品を選択しましょう！

	550-650kcal	750-850kcal	850-1000kcal
炭水化物	70-100 g	100-140 g	140-160 g
脂質	15-20g	15-25g	20-25g
たんぱく質	20-30g	25-40g	30-50g

#### ③食塩相当量

目標量以内におさめるようにしましょう！

目標量 男性 7.5g 未満：女性 6.5g 未満/日

ちなみにこのくらい含まれています



約 5.1g



約 2.2g



約 3.1g

## 栄養成分表示を 上手に使って健康に！



栄養成分表示の使い方が  
わからない状態から…

栄養成分表示を参考に  
上手に食べ物を選べるようになると…



健康の  
維持・増進につながる

作成：札幌保健医療大学 栄養学科3年  
監修：札幌保健医療大学 栄養教育論実習  
実施：北海道