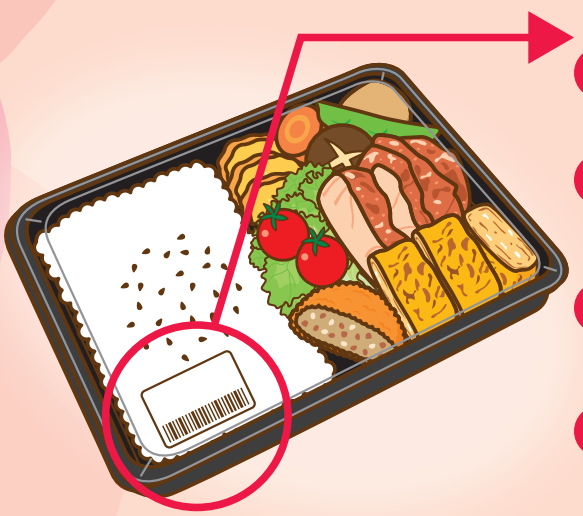
川崎市 KAWASAKI CITY

栄養成分表示を活用しましょう

容器包装に入れて販売される加工食品には、栄養成分表示が義務付けられています（条件により省略が認められる場合があります）。
栄養成分表示とは、食品に含まれるエネルギー量と栄養成分の量を示したものです。上手に活用して食品を選び、健康づくりに役立てましょう。



① 栄養成分表示 1食(450g)当たり	
② エネルギー	600kcal
たんぱく質	23.5g
③ 脂質	16.7g
炭水化物	89.0g
④ 食塩相当量	2.5g
○○○○○	○○

義務表示
生活習慣病予防や健康の維持・増進に関わりが深い、**エネルギー（熱量）、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量**が決められた順番で表示されます。

任意表示
ビタミン、ミネラル等、定められた栄養成分が表示される場合があります。

① 表示の単位は？

100g当たり、1食当たりなど、表示に用いられる単位は商品によって異なります。
単位を確認し、実際に食べる量に換算して表示を活用しましょう。

② 肥満・やせの予防のためにエネルギー量をチェック！

エネルギー量の目安は裏面をチェック

体重管理に活用しましょう。
エネルギーをとり過ぎると体重が増加し、不足すると体重が減少します。

③ たんぱく質、脂質、炭水化物の量を見て、食事の質をチェック！

総菜などを選ぶときは、特定の栄養成分が偏らないようにしましょう。主食・主菜・副菜がそろうように選ぶと、バランスが整いやすくなります。

主食	主菜	副菜
●ごはん ●パン ●めん類	●肉 ●魚 ●卵 ●大豆製品	●野菜 ●いも ●海藻 ●きのこ

焼きそばなど、一品で主食・主菜・副菜がそろうものを選んでもOK！

④ 高血圧予防のために食塩相当量をチェック！

普段よく食べる食品やよく使う調味料に含まれる食塩相当量を知り、選び方を工夫しましょう。
食塩摂取量の目標は、
男性7.5g未満／日、女性6.5g未満／日です。
高血圧や慢性腎臓病の重症化予防では、6ｇ未満／日が目標です。治療中の方は、主治医の指示に従いましょう。

●栄養強調表示　「〇〇たっぷり」「〇〇控えめ」

栄養強調表示とは、栄養成分の含有量が一定の基準よりも多い、または少ないことを強調する表示です。不足しがちな栄養成分をとりたい場合や、エネルギーや特定の栄養成分のとり過ぎが心配な場合に活用することができます。

栄養成分の量が多いことを強調した例

高〇〇、〇〇たっぷり、〇〇含有、
〇〇30%アップ、〇〇2倍　など

栄養成分表示 1パック(200ml)当たり	
エネルギー	101kcal
たんぱく質	6.2g
脂質	5.2g
炭水化物	8.3g
食塩相当量	0.4g
カルシウム	240mg

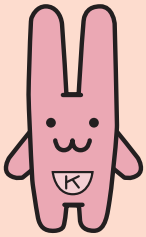
エネルギーまたは栄養成分の量が少ないことを強調した例

ノン〇〇、〇〇ゼロ、低〇〇、〇〇控えめ、
〇〇30%カット、〇〇ハーフ　など

栄養成分表示 1缶(70g)当たり	
エネルギー	191kcal
たんぱく質	13.6g
脂質	15.2g
炭水化物	0.1g
食塩相当量	0.4g

栄養成分表示 100ml当たり	
エネルギー	4kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	1.0g
食塩相当量	0.01g

実際に含まれている栄養成分の量についても、栄養成分表示を見て確認しましょう。



含有量が「0」でなくても、基準を満たしていれば「ゼロ」と表示されることがあります。

●1日に必要なエネルギー量の目安

年齢(歳)	男性(kcal/日)	女性(kcal/日)
18～29	2300～2650	1700～2000
30～49	2300～2700	1750～2050
50～64	2200～2600	1650～1950
65～74	2050～2400	1550～1850
75以上	1800～2100	1400～1650

(日本人の食事摂取基準2020年版より)

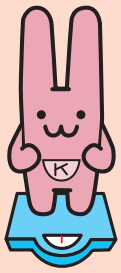
座位が中心の生活や、多少の立位での作業・家事・軽いスポーツを含む生活をする人の目安です。食事療法が必要な疾患がある方は、主治医の指示に従ってください。

エネルギーの過不足は、体重変化やBMI(体格指数)で確認ができます。

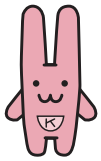
BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m²)
18～49	18.5～24.9
50～64	20.0～24.9
75以上	21.5～24.9

(日本人の食事摂取基準2020年版より)



定期的に体重を測定して、体重変化を確認しましょう。



健康づくりキャラクター
はっぴーちゃん

食育推進キャラクター
しょくいくん

発行：川崎市健康福祉局保健医療政策部健康増進担当
(令和5年3月作成)