川崎市
KAWASAKI CITY

栄養成分表示を活用しましょう

栄養成分表示
1食(450g) 当たり

エネルギー	600kcal
たんぱく質	23.5g
脂　　質	16.7g
炭水化物	89.0g
食塩相当量	2.5g

令和2年4月から、加工食品の栄養成分表示が義務化となりました。（省略が認められる場合もあります）栄養成分表示を活用して、健康づくりに役立てましょう。

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。

肥満・やせの予防のためにエネルギー量をチェック!

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!

高血圧予防のために食塩相当量をチェック!

食塩摂取量の目安は
男性7.5g未満／日
女性6.5g未満／日 です。