

# 栄養成分表示を活用しましょう！

## ● 栄養成分表示とは

栄養成分表示とは、食品にどのくらいの熱量や栄養成分が含まれているかを示したものです。食品を購入する際に栄養成分表示を確認することで、適切な食品選択や栄養成分の過不足の調整に役立てることができます。

栄養成分表示 1食（0g）当たり	
熱量	Okcal
たんぱく質	Og
脂質	Og
炭水化物	Og
食塩相当量	Og

栄養成分の量が分かる

上手に食品を選ぶ

健康の維持・増進へ



## ● バランスのいい食事とは

健康の維持・増進に必要な栄養バランスを確保するため、主食・主菜・副菜の揃えることは大切です。栄養成分表示を活用しながら、毎食「主食・主菜・副菜」を組み合わせるようにしましょう。

### 主食

ごはん、パン、めん類



エネルギー源となる

### 主菜

肉、魚、卵、大豆料理



たんぱく源となる

### 副菜

野菜、きのこ、いも  
海藻料理



ビタミン・  
ミネラル源となる

## ● 表示の活用例

### ● アイスクリーム

栄養成分表示 1個（200ml）当たり	
熱量	403kcal
たんぱく質	5.6g
脂質	24.5g
炭水化物	40.0g
食塩相当量	0.4g

間食の目安は嗜好飲料も含め、

1日あたり200kcalです。

このアイスクリームは1個当たり403kcalなので、1日当たり1/2個が目安になります。



### ● カップラーメン

栄養成分表示 1食（110g）当たり	
熱量	540kcal
たんぱく質	12.0g
脂質	28.8g
炭水化物	58.0g
食塩相当量	5.5g
（めん・火薬）	1.5g
（スープ）	4.0g

1日の食塩の目標量※は

男性7.5g、女性6.5g未満なので、

スープまで全て飲むと、1食分で食塩を摂り過ぎてしまいます。

汁は飲まずに、残すようにしましょう。



※厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」より

## ● 活用上の注意点

栄養成分表示  
1食（0g）当たり

熱量 Okcal  
たんぱく質 Og  
S



1食あたり、100gあたり、1枚あたりなど商品により表示の単位が異なるので、選ぶ際には単位に要注意です。実際に食べる量で確認するようにしましょう。

川崎市麻生区役所地域支援課

