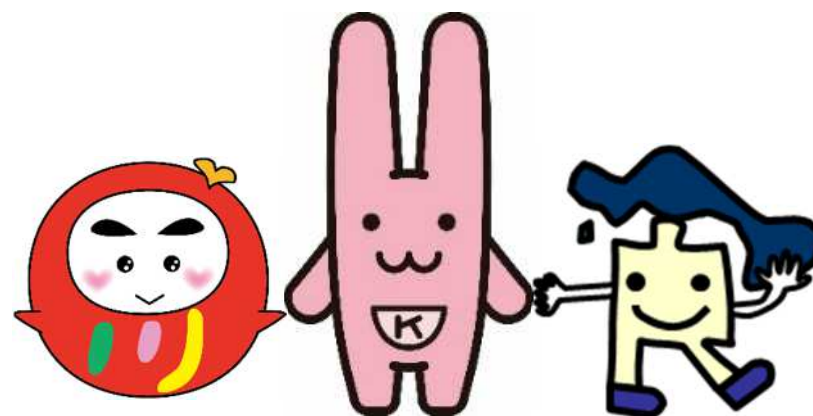


# 「栄養成分表示」を活用しよう

川崎区役所地域みまもり支援センター  
(福祉事務所・保健所支所) 地域支援課



川崎区  
地域包括ケアシステム  
キャラクター ちけあ丸

かわさき健幸うさぎ  
はっぴーちゃん

食育推進キャラクター  
しょくいくん



# 栄養成分表示を知っていますか

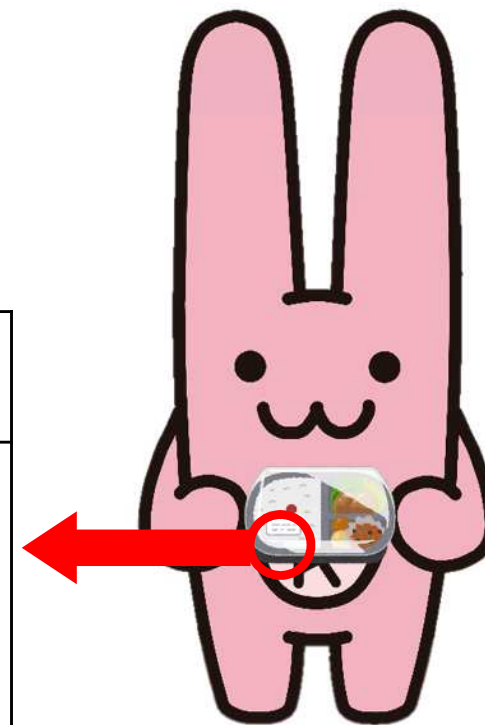
## 栄養成分表示

- ・ 容器包装に入れて販売される加工食品に表示が義務付けられている。

（条件により、省略が可能な場合あり）

- ・ その食品のエネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム（食塩相当量で表示）などの量を表示したもの。

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



# 栄養成分表示の活用のポイント 表示単位



栄養成分表示	
<b>1食（450g）当たり</b>	
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



200ml入り

栄養成分表示	
<b>100ml当たり</b>	
エネルギー	66kcal
たんぱく質	2.9g
脂質	2.1g
炭水化物	8.8g
食塩相当量	0.09g

## 表示単位

100g当たり、100ml当たり、  
1個当たり、1食当たりなど、  
商品によって異なる



食べる量に換算して考える

200ml全て飲む  
場合は、表示の  
2倍の栄養量をとることになる



# 栄養成分表示の活用のポイント 表示項目

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

## 義務表示

表示が義務付けられている

エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、  
ナトリウム（食塩相当量で表示）の5項目

生活習慣病予防や健康維持・増進に関わりが深い

## 推奨表示

脂質のうち「飽和脂肪酸」、  
炭水化物のうち「食物繊維」

生活習慣病予防と関連あり

## 任意表示

ミネラル（カルシウム、鉄など）、ビタミン、n-3系脂肪酸、  
n-6系脂肪酸、コレステロール、糖質、糖類



# 栄養成分表示の活用のポイント エネルギー

肥満・やせの予防のために、**エネルギー量**をチェック

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

- ・生活習慣病予防のために、適正体重を維持しましょう。
- ・普段よく食べる食品のエネルギー量をチェックしましょう。
- ・体格（BMI）や体重変化から、摂取エネルギー量と消費エネルギー量のバランスを確認できます。

## 目標とするBMI

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

18～49歳 18.5～24.9

50～64歳 20.0～24.9

日本人の食事摂取基準（2020年版）



# (参考) 摂取エネルギー量及び栄養量の目安

## エネルギー

推定エネルギー必要量 (kcal/日)

年齢	身体活動レベル	男性			女性		
		低い	ふつう	高い	低い	ふつう	高い
18～29歳		2,300	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300
30～49歳		2,300	2,700	3,050	1,750	2,050	2,350
50～64歳		2,200	2,600	2,950	1,650	1,950	2,250

## たんぱく質

推奨量 (g/日)  
目標量 (%エネルギー)

年齢	男性		女性	
	推奨量	目標量	推奨量	目標量
18～49歳	65	13～20	50	13～20
50～64歳	65	14～20	50	14～20

## 脂質

目標量 (%エネルギー)

年齢	目標量
18～64歳	20～30



日本人の食事摂取基準 (2020年版) より



# 栄養成分表示の活用のポイント

たんぱく質  
脂質  
炭水化物

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

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

- 生活習慣病予防のために、たんぱく質、脂質、炭水化物をバランスよくとりましょう。
- 複数の食品を組み合わせて食べる時は、炭水化物を多く含む食品とたんぱく質を多く含む食品を組み合わせて選びましょう。
- 脂質のとり過ぎには注意しましょう。

主食・主菜・副菜をそろえるよう意識すると、バランスが整いやすくなります。



# 栄養成分表示の活用のポイント 食塩相当量

高血圧予防のために、**食塩相当量**をチェック

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
<b>食塩相当量</b>	<b>2.5g</b>

- ・減塩は、高血圧の予防や管理に効果があります。
- ・普段よく食べる食品（調味料も含む）に含まれる食塩量を知り、普段よく食べる食品からの食塩摂取量を減らしましょう。

## 食塩摂取量 の目標

男性 7.5 g 未満／日

女性 6.5 g 未満／日

日本人の食事摂取基準（2020年版）より

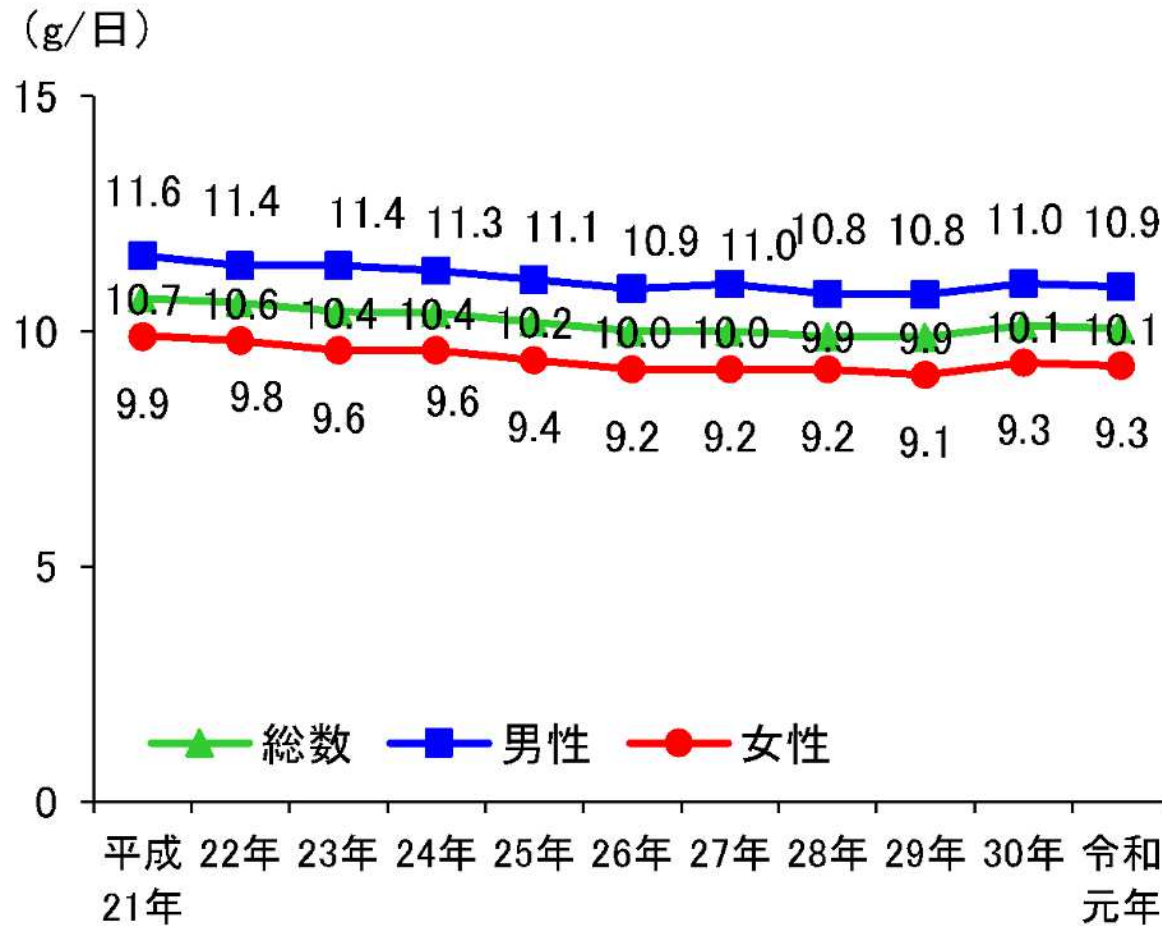
※高血圧及び慢性腎臓病の重症化予防においては6 g 未満／日





# 日本人の食塩摂取量

## 食塩摂取量の平均値の年次推移（20歳以上）



食塩摂取量を年次推移で見ると、摂取量は減少しているものの、目標には達していない。

### 食塩摂取量の目標

男性	7.5 g 未満/日
女性	6.5 g 未満/日

令和元年国民健康・栄養調査 結果の概要より



# 減塩のための工夫

調理や食事のしかたの工夫で、減塩ができます

- ・ 汁物・漬物の量や頻度を控える
- ・ 麺類の汁は残す
- ・ 加工品や味のついた魚など、食塩を多く含む食品の摂取頻度を控える
- ・ かつおや昆布のだしを利用する
- ・ 味付けに香辛料や酸味を利用する
- ・ しょうゆやソースはかけるよりつける
- ・ おかずを食べ過ぎない



具沢山にして汁は少なく！



調理に使う魚は、味のついていないものを選ぶ



# 栄養成分表示の活用のポイント 栄養強調表示

## 栄養強調表示

欠乏や過剰摂取が健康の保持増進に影響を与えている栄養成分について、補給や適切な摂取ができる旨の表示

### ①補給ができる旨の表示【栄養成分の量が多いことを強調】

	高い旨	含む旨	強化された旨
表現例	高〇〇、〇〇豊富、 〇〇たっぷり	〇〇含有、〇〇源、 〇〇入り	〇〇 <b>30%</b> アップ、〇〇 <b>2倍</b>



カルシウムたっぷり

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	0.36g
カルシウム	240mg

不足しがちな栄養成分を  
とりたい場合に活用  
することができます。



# 栄養成分表示の活用のポイント 栄養強調表示

## ②適切な摂取ができる旨の表示【栄養成分の量または熱量が少ないことを強調】

	含まない旨	低い旨	低減された旨
表現例	無〇〇、〇〇ゼロ、 ノン〇〇	低〇〇、△△控えめ、 〇〇ライト	〇〇30%カット、〇〇ハーフ、 〇〇10g オフ



エネルギーゼロ

### 栄養成分表示 100ml当たり

エネルギー	0kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0.01g

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。



## ③添加していない旨の表示【無添加を強調】

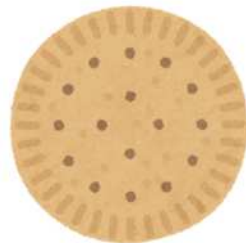
	含まない旨
表現例	〇〇無添加、〇〇不使用

# 栄養成分表示の活用例

栄養成分表示  
1枚（10g）当たり

エネルギー	48kcal
たんぱく質	0.5g
脂質	2.3g
炭水化物	6.3g
食塩相当量	0.04g

菓子・嗜好品は 1日200kcal未満が目安



クッキー1枚が48kcal  
だから、食べるのは  
4枚までにしよう。



栄養成分表示  
1食（112g）当たり

エネルギー	412kcal
たんぱく質	11.5g
脂質	13.4g
炭水化物	61.4g
食塩相当量	6.3g
〔 麺・かやく	2.2g
〔 スープ	4.1g

食塩摂取量の目標は 男性 7.5g未満／日  
女性 6.5g未満／日



全部食べると食塩の量  
が多いから、スープは  
飲まずに残そう。

