

ステップ5 栄養成分表示を見る

目標とする摂取エネルギー量から 1食分の自分に合った炭水化物量を知ろう！

1食分の炭水化物目安表

エネルギー摂取量 (1日分)	炭水化物量の目安 (1食分)
1400kcal	58～70 g
1500kcal	63～75 g
1600kcal	67～80 g
1700kcal	71～85 g
1800kcal	75～90 g
1900kcal	79～95 g
2000kcal	83～100 g
2100kcal	88～105 g

* 1日分の適正エネルギー摂取量の50～60%を3等分し1食の炭水化物摂取目安量として計算

参考資料：日本人の食事摂取基準（2025年度版）

栄養成分表示 1食（〇〇g）あたり	
エネルギー	〇〇〇kcal
たんぱく質	〇.〇g
脂質	〇.〇g
炭水化物	〇.〇g
糖質	〇.〇g
食物繊維	〇.〇g
食塩相当量	〇.〇g

糖質の表示があるときは糖質で、糖質の表示がないときは、炭水化物の表示を確認します

炭水化物 = 糖質 + 食物繊維
なるべく食物繊維が多い食品を選ぶ事も工夫の一つです

下記の様に お弁当や総菜の場合、容器の底に小さく記載されています

栄養成分表示（1食〇〇g）当たり
エネルギー〇〇〇kcalたんぱく質〇.〇g脂質〇.〇g
炭水化物〇.〇g（糖質〇〇g食物繊維〇〇g）食塩相当量〇.〇g

コンビニのお弁当や総菜には、「栄養成分表示」が記載されています。

「栄養成分表示」をよく見て1食分の炭水化物目安に近い食品を選択します。

次に、「主食・主菜・副菜」を揃えると自分に合った食事量と栄養バランスに近づけることができ食べすぎや栄養不足を防ぐことができます。



活動量が多い
日と少ない日で
目標量を
変えようかな？

Aさんは、**赤枠**を選択しました



弁当だけで軽く
炭水化物100gは、
軽く超えていたか…

Bさんは、**青枠**を選択しました

文責）松葉医院 管理栄養士 岩尾美智代