

□ 食品の栄養的な特徴を知り、健康づくりに役立てる

栄養成分表示は健康づくりに役立つ重要な情報源です。栄養成分表示を見れば、気になる栄養成分が、どのような食品に多いのか少ないのか、どのくらいの量が含まれているのかを知ることができます。その食品にどのような栄養的な特徴があるのかを知り、健康づくりに役立てることができます。

● 肥満ややせの予防のため、食品のエネルギー値と体重をチェック！

生活習慣病予防や虚弱予防のために、適正体重を維持します

栄養成分表示 1食(〇g)当たり	
エネルギー	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

ここを
チェック

□ 食品のもつエネルギーを確認して、選ぶ

栄養成分表示を使って、ふだんよく食べている食品のエネルギー値をチェック！

□ 自分の体格 (BMI) を知り、体重の変化を確認する

エネルギーの摂取量と消費量のバランスがとれているかは、体重の変化や体格 (BMI) でチェック！

⊕ 内容量もチェック

栄養成分表示が100ml当たり、エネルギー40kcal。1本は250ml? 500ml? この商品の場合、内容量が250mlなら100kcal、500mlなら200kcal。内容量も確認しましょう。



もっと詳しく

栄養成分表示を活用しよう②

適正体重の維持

栄養成分表示を活用しよう⑤

高齢者の低栄養予防

● 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！

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す

栄養成分表示 1食(〇g)当たり	
エネルギー	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

ここを
チェック

□ 栄養的な特徴の違う食品を組み合わせて、選ぶ

炭水化物を多く含む食品と良質のたんぱく質を多く含む食品を組み合わせて選びます。その際、脂質のとり過ぎに気を付けます。

□ 生活習慣病予防のために食物繊維を十分に摂取する

野菜たっぷりの食事を心がけ、食物繊維が豊富な穀類食品を選びます。

もっと詳しく

栄養成分表示を活用しよう③

食事の質を見直す

● 高血圧予防のため、食塩相当量をチェック！

減塩は、高血圧の予防や管理に効果があります

栄養成分表示 1食(〇g)当たり	
エネルギー	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

ここを
チェック

□ ふだんよく食べる食品からの食塩摂取量を減らす

ふだんよく食べる食品に含まれる食塩量を知り、選び方や食べ方の工夫でおいしく減塩。

□ 調味料からの食塩摂取量を減らす

ふだんよく使う調味料に含まれる食塩量を知り、選び方や食べ方の工夫でおいしく減塩。

もっと詳しく

栄養成分表示を活用しよう④

減塩社会への道



「たっぷり」や「〇%カット」などの栄養強調表示も参考にできます

食物繊維たっぷり、カルシウムたっぷり、塩分40%カット、脂質50%カットなど、一定の基準より多い又は少ない含有量であることを分かりやすく表示したのが、栄養強調表示です。

栄養強調表示は、不足気味のため摂取量を増やしたい時や、とり過ぎが気になるため摂取量を減らしたい時に、それを目印に選ぶことができます。

どのくらい増やせるのか又は減らせるのか、栄養成分表示を見て、実際に含まれている量を確認することも大切です。

食物繊維
たっぷり!

塩分
40%カット