



食品表示を活用しよう!

パート2

食品表示には、原材料名や賞味・消費期限、アレルギー表示、栄養成分など、さまざまな情報が表示されており、食品を選ぶときの目安となり、とても役立ちます。

健康的な食生活を送るために、食品表示を確認し、活用する習慣を持ちましょう。

栄養成分表示の見方



表示の単位は 100g、100ml、1食分、1包装など食品ごとに違うので、**単位を確認**しましょう

栄養成分表示 100ml 当たり

エネルギー	69kcal
たんぱく質	3.4g
脂質	3.9g
炭水化物	4.9g
食塩相当量	0.1g

食塩相当量

食塩に換算した塩分量です。
日本人1日の食塩摂取目標量は
男性 8.0g未満
女性 7.0g未満



エネルギー

身体を動かしたり、何かを考えたりするときに必要な「力」のことで、「kcal（キロカロリー）」という単位で表されます。
多く取り続けると、肥満や生活習慣病などを引き起こす可能性があります。不足すると、やせすぎたり、集中力の低下や体力の減退を招きます。

たんぱく質

筋肉や内臓、皮膚、血液などの部位を構成し、代謝や消化など、いろいろな役割のある酵素やホルモンを作ります。
取り過ぎると尿を作る働きがある腎臓に負担をかけてしまい、不足すると免疫力や体力が低下します。



脂質

高いエネルギーを生み出し、身体をつくる細胞膜の主要な構成成分となります。取り過ぎるとエネルギー過多となり、肥満や生活習慣病のリスクを高めます。不足するとエネルギー不足になるため、疲れがたまりやすくなります。



炭水化物

エネルギー源としての機能があります。糖質と食物繊維に分けられますが、余分に取り過ぎると、脂肪組織に体脂肪として蓄えられるので、肥満につながります。不足するとエネルギーが足りなくなります。



栄養成分表示の活用の仕方

活用例：A弁当とB弁当で迷ったら？

【A弁当】



【B弁当】



栄養成分表示 1食（420g）当たり	
エネルギー	794kcal
たんぱく質	20.4g
脂質	33.9g
炭水化物	101.9g
食塩相当量	3.4g

栄養成分表示 1食（490g）当たり	
エネルギー	775kcal
たんぱく質	22.7g
脂質	20.1g
炭水化物	125.8g
食塩相当量	2.3g



健康診断の結果で「脂質の多い食事を控えましょう」といわれたからB弁当にしよう。

活用例：AアイスとBアイスで迷ったら？

【Aアイス】



【Bアイス】



栄養成分表示 1本（110ml）当たり	
エネルギー	69kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	18.1g
食塩相当量	0g

栄養成分表示 1個（200ml）当たり	
エネルギー	380kcal
たんぱく質	5.9g
脂質	23.5g
炭水化物	36.3g
食塩相当量	0.2g

ダイエット中だけど、アイスが食べたいわ。食べるならエネルギーの低いAアイスを食べよう。



活用例：しょうゆの種類で迷ったら？

【A濃口しょうゆ】

【B薄口しょうゆ】

【C減塩しょうゆ】

栄養成分表示（15ml）当たり	
エネルギー	13kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	0g
炭水化物	1.7g
食塩相当量	2.4g

栄養成分表示（15ml）当たり	
エネルギー	12kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	0g
炭水化物	1.7g
食塩相当量	2.8g

栄養成分表示（15ml）当たり	
エネルギー	16kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	0g
炭水化物	2.2g
食塩相当量	1.2g

しょうゆにもいろいろな種類があるね。血圧が高めで塩分を減らしたいので、減塩のしょうゆに変えてみよう。

