

栄養成分表示を

健康づくりに役立てましょう！

栄養成分表示は健康づくりに役立つ重要な情報源です。栄養成分には、どのような特徴があるかを知り、健康づくりに役立てましょう。

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！



栄養成分表示

100ml 当たり

エネルギー	40kcal
たんぱく質	0.2g
脂質	0g
炭水化物	0.2g
食塩相当量	0g

ここをチェック

＋ 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。この商品の場合、内容量が250ml なら100kcal、500ml なら200kcal になります。

エネルギーの摂取量と消費量のバランスは、
体重の変化や体格 (BMI) でチェック！



食品表示をもっと知りたい方はこちらを御覧ください！！



「暮らしに役立つ！食品表示」(静岡県HP)

URL : <https://www.pref.shizuoka.jp/kenkofukushi/eiseiyakuji/shokuanzen/shokuhinhyojiinfo/1025225.html>

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！



バランスのよい食事を

栄養成分表示
1個(90g)当たり

エネルギー	60kcal
たんぱく質	3.9g
脂質	0.2g
炭水化物	10.7g
食塩相当量	0.1g

ここをチェック

たんぱく質、脂質、炭水化物は、エネルギー源となる栄養素です。食品の種類によってたんぱく質や脂質の量が異なるため、いろいろな食品をバランスよく選びましょう。

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食分(225g)当たり

エネルギー	433kcal
たんぱく質	11.0g
脂質	13.0g
炭水化物	68.0g
食塩相当量	2.4g

ふだんよく食べてい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しましょう。

調味料からの食塩摂取量もご注意ください。

ここをチェック



1日当たりの食塩摂取量の目標量は、成人男性で7.5g未満/日、成人女性で6.5g未満/日です。

