

# 栄養成分表示 を活用しよう



**必要なエネルギーや栄養素の目標量を知ろう**

年齢・性別によって、食事摂取基準が定められています。  
必要なエネルギーや栄養素量を把握し、バランスのとれた食生活を目指しましょう。

消費者庁 HP「栄養成分表示の活用」から抜粋

	年齢	男性	女性
<b>①推定エネルギー必要量</b> <b>I 活動レベル「低い」</b> 生活で座る姿勢が多い <b>II 活動レベル「ふつう」</b> 座って行う仕事が多い + 通勤・家事など運動をする <b>III 活動レベル「高い」</b> 立って行う仕事が多い 又は 活発な運動習慣がある 	18～29 歳	I : 2,300 kcal II : 2,650 kcal III : 3,050 kcal	I : 1,650 kcal II : 1,950 kcal III : 2,200 kcal
	30～49 歳	I : 2,300 kcal II : 2,650 kcal III : 3,050 kcal	I : 1,750 kcal II : 2,000 kcal III : 2,300 kcal
	50～69 歳	I : 2,100 kcal II : 2,450 kcal III : 2,800 kcal	I : 1,650 kcal II : 1,900 kcal III : 2,200 kcal
	70 歳～	I : 1,850 kcal II : 2,200 kcal III : 2,500 kcal	I : 1,500 kcal II : 1,750 kcal III : 2,000 kcal
<b>②たんぱく質目標量</b> (%エネルギー)	18 歳～	13～20%	
<b>③脂質目標量</b> (%エネルギー)		20～30%	
<b>④炭水化物目標量</b> (%エネルギー)		50～65%	
<b>⑤食塩相当量目標量</b>		8 g 未満	7 g 未満

【例】20代女性 身体活動レベルII の場合

エネルギー必要量 1,950kcal

たんぱく質目標量 80g 脂質目標量 54g

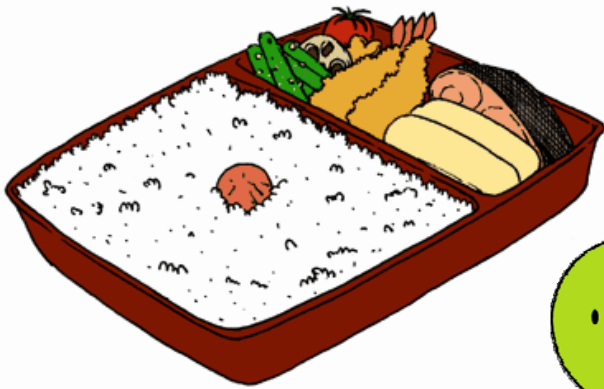
炭水化物目標量 285g 食塩相当量 7g 未満

- 食事摂取基準は、「1日あたり」を単位として表現されたものです。
- 常に目標量を達成するのは難しいので、必要に応じて調整しましょう。
- 詳しくは、栄養士などに相談しましょう。

# 栄養成分表示を どのように活用したらいいの？

健康や栄養を考えて食品を選ぶとき、目安となるのが、栄養成分表示です。栄養成分表示を上手に活用して自分に合った食品を選ぶことが、食生活の改善につながります。

## お弁当を例に、栄養表示成分を見てみよう



### 栄養成分表示

1食(400g)当たり

熱量	650 kcal
たんぱく質	22.5 g
脂質	22.0 g
炭水化物	90.5 g
食塩相当量	1.5 g

### 【健康な20代女性（身体活動レベルII）の場合】

	1日の目標とする量	お弁当から摂取した量	1日の目標量に対するお弁当から摂取した割合
エネルギー	1950kcal	650kcal	33%
たんぱく質	80g	22.5g	28%
脂質	54g	22.0g	40%
炭水化物	285g	90.5g	32%
食塩相当量	7g未満	1.5g	21%

この場合、お昼のお弁当の脂質の割合が高いため、夕食は脂質が少ない食事になるよう心がけましょう！

