

栄養成分表示を 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。栄養成分上、どのような特徴があるのかを知り、健康づくりに役立てましょう。



肥満や、やせを予防するため、
エネルギー値と体重をチェック！

栄養成分表示

100ml 当たり

熱量	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！

たんぱく質、脂質、炭水化物の量を見て、 バランスのよい食事を

バランスのよい食事を



栄養成分表示

100g 当たり

熱量 194kcal

たんぱく質 15.5g

脂質 8.6g

炭水化物 14.9g

食塩相当量 1.6g

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、高血圧予防や管理に効果があります

栄養成分表示

100g 当たり

熱量 96kcal

たんぱく質 1.5g

脂質 0.6g

炭水化物 21.1g

食塩相当量 7.6g

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

