

# 栄養成分表示を使って

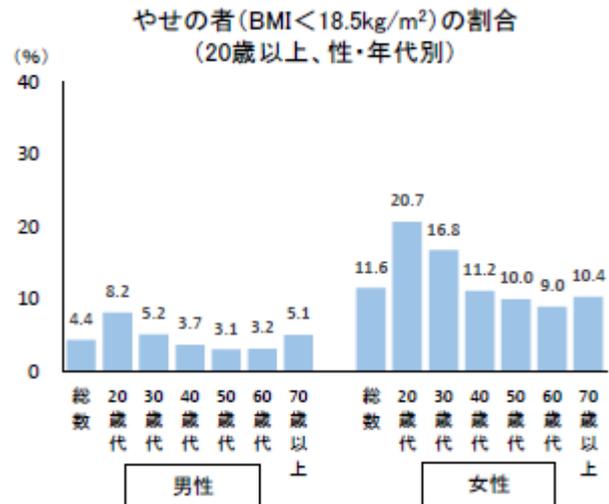
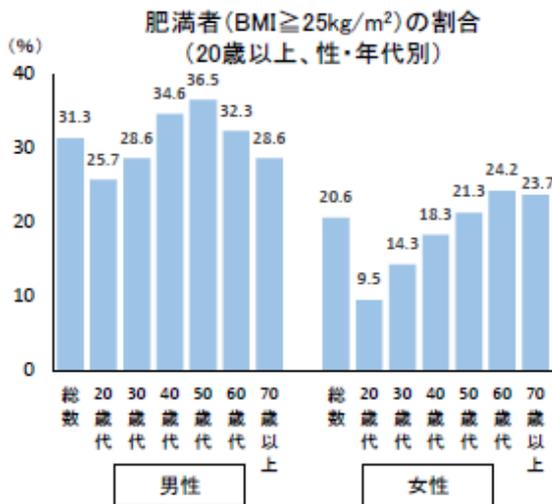
## バランスのよい食事を

栄養成分表示を活用することで、エネルギーや栄養素をどのくらい摂取することができるかを知り、摂取不足や摂りすぎを防ぐことができます。



**肥満者 (BMI25以上) の割合は  
男性3割、女性2割**です。

**やせの方 (BMI18.5未満) の割合は  
20歳代女性2割**と特に高くなっています。



栄養成分表示を上手に使って！



資料：厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査」

栄養成分表示 1箱(12枚)当たり

エネルギー	540 kcal
たんぱく質	7.2 g
脂質	30.0 g
炭水化物	60.0 g
食塩相当量	0.6 g

# 摂取と消費のバランス

エネルギーの摂取量と消費量が等しいとき、体重の変化はありません。生活習慣病予防のためにも、目標のBMIを維持できればよいですね。

## あなたのBMIは？

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{体重} \\ \hline \text{kg} \\ \hline \end{array} \div \begin{array}{|c|} \hline \text{身長} \\ \hline \text{cm} \\ \hline \end{array} \div \begin{array}{|c|} \hline \text{身長} \\ \hline \text{cm} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{BMI} \\ \hline \text{kg/m}^2 \\ \hline \end{array}$$

## 目標とするBMI

18~49歳  
18.5~24.9kg/m<sup>2</sup>

50~69歳  
20.0~24.9kg/m<sup>2</sup>

70歳以上  
21.5~24.9kg/m<sup>2</sup>

## あなたに必要なエネルギー量は？

単位：kcal

身体活動レベル	男性			女性			
	18~49歳	50~69歳	70歳以上	18~29歳	30~49歳	50~69歳	70歳以上
低い	2,300	2,100	1,850	1,650	1,750	1,650	1,500
ふつう	2,650	2,450	2,200	1,950	2,000	1,900	1,750
高い	3,050	2,800	2,500	2,200	2,300	2,200	2,000



特 徴	身体活動レベル
一日のうち、座っていることがほとんど	低い
座っているのが中心だが、歩行・軽いスポーツ等を行う	ふつう
移動や立っていることが多い仕事又は活発な運動を行っている	高い

あなたのBMIは目標とするBMIの範囲に入っていましたか？BMIが範囲を上回っている場合はエネルギー量を控えめに、範囲を下回っている場合はエネルギー量を多めにする等、栄養成分表示を使って調整しましょう。

