

# 栄養成分表示



## を活用しよう

食品や料理を見ただけでは、どのような栄養成分がどのくらい含まれているのかわかりません。健康や栄養を考えて食事するときに目安となるのが、**①バランスのよい食事**  
**②栄養成分表示**などです。



### 栄養成分表示とは

食品にどのような栄養素がどれくらい含まれるかを表したものの

### 栄養素とは

生命を維持し、健全な生活を営むために取り入れる物質のこと

### 栄養とは

物質を取り入れて利用し、生命を維持し、健全な生活を営むこと

# エネルギーを産生する 三大栄養素のバランスと働き

たんぱく質  
(13~20%)

- ・骨格や筋肉を作り、生命の維持に不可欠
- ・肉、魚、卵、大豆、乳・乳製品に多く含まれる

脂質  
(20~30%)

- ・ビタミンの吸収を助け、生命の維持に不可欠
- ・油、マーガリン等に多く含まれる
- ・摂りすぎると肥満や心疾患のリスクを高める

炭水化物  
(50~65%)

- ・エネルギー源として、生命の維持に不可欠
- ・ご飯、パン、麺、いも等に多く含む
- ・余分に摂りすぎると肥満の原因となる



## 栄養成分表示を活用しよう

栄養成分表示では、熱量（エネルギー）、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量が表示されています。

その他、ビタミンやミネラルなどが表示されている場合もあります。

### 栄養成分表示

1箱(12枚)当たり

熱	量	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



私たちのカラダを作り、毎日の暮らしに欠かせない食品。  
栄養成分表示を、上手に活用して、食生活の改善につながるといいですね。