

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、やせを予防するためには、
● エネルギー(熱量)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、 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

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、高血圧の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



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

