

栄養成分表示を 健康づくりに役立てましょう



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、やせの予防のため、
食品のエネルギー値をチェック！

栄養成分表示

100ml当たり

エネルギー	40kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	10g
食塩相当量	0.05g

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を
考えることが大切です！

食品表示について
もっと知りたい方は
こちらを御覧ください!!

くらしに役立つ!食品表示(静岡県HP)

URL <https://www.pref.shizuoka.jp/kenkofukushi/eiseiyakuji/shokuanzen/shokuhinhyojiinfo/1025225.html>



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

1個(90g)当たり

エネルギー	60kcal
たんぱく質	3.9g
脂質	0.2g
炭水化物	10.7g
食塩相当量	0.1g



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含まれる栄養素が異なるため、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

1食分(225g)当たり

エネルギー	433kcal
たんぱく質	11.0g
脂質	13.0g
炭水化物	68.0g
食塩相当量	2.4g

ここをチェック

ふだん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



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

