

栄養成分表示を活用しましょう！



スーパーマーケットやコンビニなどに並ぶたくさんの食品の中から、健康や栄養を考えて食品を選ぶ時に目安となるのが栄養成分表示です。栄養成分表示は、それぞれの食品に、どのくらいの栄養成分が含まれているかを知ることができ、健康づくりに役立てることができます。

栄養成分表示とは？

どの栄養成分がどのくらい含まれているのかは、食品を見ただけではわかりませんが、それを分かるようにしたものが栄養成分表示です。容器包装に入れられた加工食品には、栄養成分表示として、**エネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物・食塩相当量**の5つの項目が表示されることになっています。(一部の食品では表示が省略される場合があります。)

栄養成分表示の例

ポイント 1

栄養成分表示	100g 当たり
エネルギー	62kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	3.0g
炭水化物	4.9g
食塩相当量	0.1g
カルシウム	120mg



食品表示法により表示が義務づけられた5項目

エネルギー

エネルギーは、生命の維持や身体活動に必要不可欠なものです。エネルギーの摂取量と消費量のバランスがとれているかは、体重の変化などで確認しましょう。

たんぱく質

たんぱく質は、骨や筋肉をつくったり、酵素やホルモンの材料として代謝を調整するなどの役割をもっています。肉、魚、卵、大豆製品、乳製品等に多く含まれます。

脂質

脂質は、細胞膜をつくったり、脂溶性ビタミン(ビタミンA、D、E、K)の吸収を助ける働きがありますが、摂りすぎると肥満や心疾患のリスクを高めめます。脂身の多い肉、油、マーガリン、バターや油を多く使った揚げ物やスナック菓子、洋菓子に多く含まれます。

炭水化物

炭水化物は糖質と食物繊維に分けられ、糖質は体内で分解されると、ぶどう糖などになります。脳や神経組織等のエネルギー源として重要な働きがありますが、摂りすぎると脂肪に変わり肥満の原因となります。ご飯、パン、めん、芋、砂糖、砂糖を多く使ったジュースや菓子に多く含まれます。

食塩相当量

食塩に含まれるナトリウムは、体の中で血液の成分としていろいろな働きを担っていますが、摂りすぎると、高血圧や胃がんなどのリスクを高めめます。日本人の多くが塩分を摂りすぎている傾向があります。

表示の読み方のポイント

ポイント1 表示の単位を確認する

栄養成分表示の表示単位は、100g、100ml、1食分、1包装当たりなど食品ごとに異なります。どの単位を用いるかは、商品によって異なるので、注意が必要です。上記イラストのヨーグルトの場合、内容量が400gなので、1パック分のエネルギーは表示の数値を4倍して248kcalになります。「内容量」や「食べる量」を確認しましょう。

ポイント2 栄養強調表示

栄養強調表示とは、不足や過剰摂取によって健康の保持増進に影響がある栄養素等について、食品表示法の基準に基づいて表示されています。「〇〇入り」「〇〇たっぷり」等の補給ができる旨の表示や「〇〇ゼロ」「〇〇控えめ」等の適切な摂取ができる旨の表示などがあります。栄養強調表示がされている栄養素等の量は、表示が義務づけられた5項目と合わせて表示をすることになっています。上記イラストのパッケージには「カルシウム入り」と記載があるため、栄養成分表示にカルシウムの含有量が表示されています。



栄養成分表示の活用例

～A弁当とB弁当で迷った時～

A弁当

栄養成分表示	1食分(420g) 当たり
エネルギー	670kcal
たんぱく質	20.4g
脂質	25.1g
炭水化物	90.5g
食塩相当量	3.2g

B弁当

栄養成分表示	1食分(410g) 当たり
エネルギー	647kcal
たんぱく質	26.4g
脂質	19.2g
炭水化物	92.1g
食塩相当量	2.3g



健康診断の結果で、「血圧が高め、塩分を控えましょう」と言われたから、B弁当にしよう！

1日に必要なエネルギーやたんぱく質、脂質等の目安量は、性別、年齢、体格、活動量等によって異なります。かかりつけ医や栄養士にご相談ください。ご自身に必要な量を把握して、栄養成分表示を健康づくりに役立てましょう。

