

栄養成分表示を活用し 健康づくりに役立てよう

「栄養成分表示」をご存じですか？
 容器包装に入れられた加工食品にはその食品の栄養成分であるエネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量などが表示されています。
 栄養成分表示を見れば、気になる栄養成分がどのような食品に多いのか少ないのか、どのくらいの量が含まれているのか知ることができます。またその食品の栄養的な特徴がわかり、健康づくりに役立てることができます。栄養成分表示は大切な情報源になりますので、上手に食品を選び、ご自身の健康管理に活用してみましょう。

～ 栄養成分表示の例 ～



栄養成分表示 1個当たり	
エネルギー	126 kcal
たんぱく質	5.5 g
脂質	5.0 g
炭水化物	14.7 g
食塩相当量	0.2 g



～ 栄養成分表示の読み方 ～

栄養成分表示 100g 当たり	
エネルギー	kcal
たんぱく質	g
脂質	g
炭水化物	g
食塩相当量	g

ポイント1 表示の単位
 表示している単位は100g、100ml、1個、1食(g)当たりなど、食品ごとに異なります。

注意！ 商品の内容量と栄養成分表示の単位を確認しよう
 栄養成分表示が100ml 当たり、40kcalで表示されている場合、内容量が250ml なら100kcal、500ml なら200kcalになります。内容量も確認しましょう。

ポイント2 栄養成分の量
 生活習慣病の予防に深く関わる重要な成分です。
 ご自分のからだの状態に合わせて参考にされるとよいでしょう。

もっと詳しく

p.2 「栄養成分表示を活用してみよう！」へGO！

「たっぷり」や「0%カット」などの栄養強調表示も参考にできます！

食物繊維たっぷり、塩分 %カットなど、一定の基準より多いまたは少ない量であることをわかりやすく表示したのが、栄養強調表示です。

カルシウム
たっぷり



カロリー
ハーフ



減塩

