

栄養成分表示を活用してみよう



体重が気になる方は
ココをチェック！

| 栄養成分表示 100 g 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 |

食品のエネルギーを確認して選びましょう。

自分の体格（BMI）を知り、「肥満」や「やせ」の予防のために体重の変化を確認しましょう。

もっと詳しく

p.3 「BMIを計算しよう！」へGO！

たんぱく質、脂質、炭水化物の量を確認することで、その食品の栄養的な特徴がわかります。

食事は主食（炭水化物）・主菜（たんぱく質）・副菜（ビタミン、ミネラル）を組み合わせる食べましょう。

| 栄養成分表示 100 g 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 |

栄養バランスが
気になる方は
ココをチェック！

もっと詳しく

p.3 「1日の必要なエネルギーと栄養素の目安量」及び「食事の組み合わせ例」へGO！



血圧が気になる方は
ココをチェック！

| 栄養成分表示 100 g 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 |

1日の食塩相当量の目標量は...
男性7.5 g、女性6.5 g 未満です。

ふだんよく食べる食品の食塩相当量を知り、とり過ぎに気をつけましょう。

低栄養の予防にはたんぱく質を
しっかり食べることが大切です！

たんぱく質は肉、魚、豆腐・大豆製品、卵、牛乳・乳製品に多く含まれていますので、毎日食べるようにしましょう。

| 栄養成分表示 1 包装 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 |



フレイルの予防に
取り組みたい方は
ココをチェック！