

# 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	
<b>エネルギー</b>	<b>kcal</b>
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）を組み合わせ合わせて食べましょう。

栄養成分表示 100 g 当たり	
エネルギー	kcal
<b>たんぱく質</b>	<b>g</b>
<b>脂 質</b>	<b>g</b>
<b>炭 水 化 物</b>	<b>g</b>
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
<b>食塩相当量</b>	<b>g</b>

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
<b>たんぱく質</b>	<b>g</b>
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！