

栄養成分表示を参考に 健康な食生活を送りましょう



このような表示を見たことがありますか？
これは栄養成分表示といって、その食品にどんな栄養成分がどのくらい含まれているのかわかるようにしたもので、多くの食品の中から健康や栄養を考えて食品を選ぶ際に、大事な目安となるものです。

一般に販売されているレトルト食品やスナック菓子等の加工食品、スーパーやコンビニエンスストア等で販売されているお弁当や惣菜等の食品に表示してあります。表示を見て自分にあった食品を選び、上手に活用することが健康な食生活につながります。

それでは、栄養成分表示には何が書いてあるのか見てみましょう。

【表示例（牛乳）】

栄養成分表示 1杯（200ml）当たり	
エネルギー	139 k cal
たんぱく質	6.8 g
脂質	8.0 g
炭水化物	10.0 g
食塩相当量	0.2 g
カルシウム	227 mg

●こんなことが表示されています。

「エネルギー」「たんぱく質」「脂質」「炭水化物」「食塩相当量」の5成分の表示が義務付けられています。

【表示例（牛乳）】

栄養成分表示 1本（200ml）当たり	
エネルギー	139 k cal
たんぱく質	6.8 g
脂質	8.0 g
炭水化物	10.0 g
食塩相当量	0.2 g
カルシウム	227 mg

表示単位は100g、100ml、1食分、1包装など、食品ごとに異なります。表示単位と食べる量を比べて確認しましょう。

「食塩相当量」はナトリウムの量が表示されていることがあります。

【表示例】
ナトリウム 85 mg
(食塩相当量 0.2 g)
(※注1)

表示が義務付けられている栄養成分以外の成分が表示されていることがあります。





※注1 ナトリウムは食塩何グラムに相当するの？

ナトリウム（塩分）はおもに食塩から摂取されますが、「ナトリウム＝食塩」ではありません。ナトリウムで表示されている場合、計算式から食塩相当量を求めることができます。

【計算式】

$$\text{ナトリウム(mg)} \times 2.54 \div 1000 \div \text{食塩相当量(g)}$$

この式に数値を当てはめて計算すると、この栄養成分表示のある食品(200ml 当たり)の食塩相当量は0.2gになります。

栄養成分表示の見方がわかりましたでしょうか？

さっそくご家庭にある加工食品を手にとって、栄養成分表示を見てみましょう。

下記に成人のエネルギーと食塩の食事摂取基準を記載していますので、自分の一日に必要な量を確認して、買い物や外食をする際の参考にしましょう。

栄養成分表示は健康な食生活の道しるべです。食品を上手に利用して、食事を楽しみながら健康づくりに役立てましょう。

成人一日のエネルギー必要量・食塩摂取量

年齢(歳)	男性 身体活動レベルⅡ(ふつう)			女性 身体活動レベルⅡ(ふつう)		
	18~29	30~49	50~69	18~29	30~49	50~69
エネルギー(kcal)	2,650	2,650	2,450	1,950	2,000	1,900
食塩摂取量(g)	8.0 未満			7.0 未満		

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2015年版))



津山市食育推進キャラクター

「しょくたん」

お問い合わせ先：津山市健康増進課

TEL：0868-32-3069