



大切な情報は裏面にある！

見てみよう、栄養成分表示

下にあるような表示を見たことはありませんか？

これは栄養成分表示といって、その食品に含まれている栄養成分や、1回にどのくらいの栄養成分がとれるのかを知ることができるものです。

どんな栄養成分が、どれだけ含まれているのか分かるのね。



【表示例（牛乳）】

栄養成分表示
1本（200ml）当たり

エネルギー	139 kcal
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

表示方法は100gあたりだったり、1袋あたりだったり、食品ごとに違うんだね。



商品の裏面や側面に書いてあるんだって。



気になるエネルギーや塩分がひと目で分かるね！



栄養成分表示は、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ときに大事な目安となります。

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。

