

栄養成分表示を活用しよう!
気になるページをチェック!

栄養成分表示とは何!?

1へ

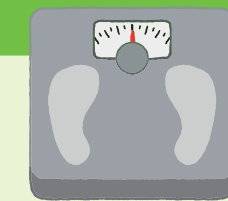


バランスがとれた食事とは?

2へ



最近、自分の体型が気になる...



3へ

もしかして食塩とり過ぎ!?



4へ

いくつになってもいきいき元気!



5へ

【お問合せ】
岡山県保健福祉部健康推進課
〒700-8570 岡山市北区山下2-4-6
Tel.086-226-7328



バランスよく食事をとろう!

たんぱく質、脂質、炭水化物のバランスを維持し、食物繊維の摂取量を増やすためには、一回の食事に3つの食品グループ **1 主食** **2 主菜** **3 副菜** を組み合わせて選びましょう。

おいしく食べてごちそう **さん 3**



エネルギー源となる食品

1 主食
炭水化物を多く含む食品
・ご飯
・パン
・めん類
😊 たんぱく質も含まれる

2 主菜
たんぱく質を多く含む食品
・魚介類
・肉類
・大豆・大豆製品
・卵
・乳類
😞 脂質も多く含まれる

3 副菜
食物繊維を多く含む食品
・野菜類
😊 ビタミンやミネラルも豊富

種類によってはたんぱく質や脂質の量が異なるため、いろいろな食品を選びます。

※揚げ物など油を多く使った食品は重ならないように選びましょう。

1日の摂取基準の目安は?

日本人として平均的な身長・体重で、身体活動レベル「ふつう」を基準にしました。
(ふつうとは、座位中心の仕事ですが、職場内での移動や立位の作業・接客等、あるいは通勤・家事・軽スポーツ等のいずれかを含む場合を言います。)

性別	年齢	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
男性	18~29歳	2650キロカロリー	65g	59~88g	331~430g
	30~49歳	2700キロカロリー	65g	60~90g	338~439g
	50~64歳	2600キロカロリー	65g	58~87g	325~423g
	65~74歳	2400キロカロリー	60g	53~80g	300~390g
	75歳以上	2100キロカロリー	60g	47~70g	263~341g
女性	18~29歳	2000キロカロリー	50g	44~67g	250~325g
	30~49歳	2050キロカロリー	50g	46~68g	256~333g
	50~64歳	1950キロカロリー	50g	43~65g	244~317g
	65~74歳	1850キロカロリー	50g	41~62g	231~300g
	75歳以上	1650キロカロリー	50g	37~55g	206~265g

- 1食のエネルギーは1/3量位をめやすにしましょう。
- 1日の食塩摂取目標量(成人)は、男性7.5g未満、女性6.5g未満です。

日本人の食事摂取基準(2020年版)を参考に作成

栄養成分表示をしてみよう! ①

栄養成分表示をしてみよう

食品表示法に基づく新たな食品表示制度により、容器包装に入れられた食品には栄養成分表示として、「エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量」が必ず表示されることとなりました。

義務表示

食品表示法により、表示が義務づけられた5つの項目です。
これらは、生活習慣病予防や健康の維持・増進に深く関わる重要な成分です。

表示の単位

100g当たり、100ml当たり、1個当たり、1食当たりなど、それぞれの単位ごとに栄養成分の含有量が表示されます。
どの単位を用いるかは、商品によって異なるので、商品を選ぶ際は気をつけましょう。

栄養成分表示
1食(○g)当たり

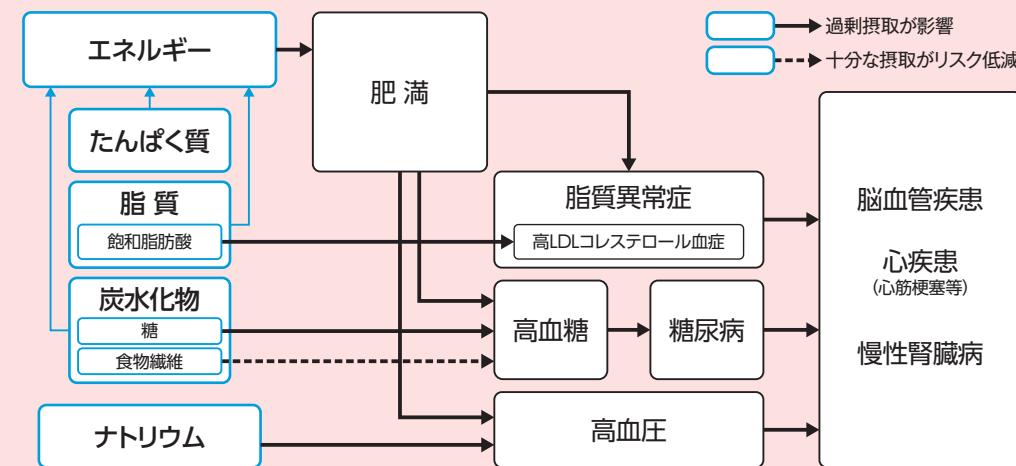
エネルギー ○kcal
たんぱく質 ○g
脂質 ○g
炭水化物 ○g
食塩相当量 ○g

義務表示になっている5項目以外に、次のような栄養成分表示もあります。

- 推奨表示(表示が推奨されている栄養成分): 飽和脂肪酸、食物繊維
- 任意表示(任意で表示されている栄養成分): n-3系脂肪酸、n-6系脂肪酸、コレステロール糖質、糖類、ミネラル類、ビタミン類

◆栄養素摂取と主な生活習慣病の関連について

エネルギー、たんぱく質、脂質及び炭水化物を過不足なく摂取すること、ナトリウム(食塩)をとり過ぎないことで、生活習慣病を防ぐことができます。



出典: 消費者庁「栄養成分表示を活用しよう①栄養成分表示ってなに?」

栄養成分表示を活用して健康づくり!

栄養成分表示
1食(○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

見てトク!



©岡山県「ももっち」

低栄養予防に活用しよう!

活動量や筋肉量を維持するためには、**炭水化物**、**たんぱく質**を多く含む食品を組み合わせ、便通などからだの調子を整えるために、野菜類も組み合わせることが大切です。

たんぱく質は…
 ・筋肉など体をつくる
 ・エネルギーを産み出す

栄養成分表示
 1食(○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



©岡山県「うらっち」

元気に生活するためには、高齢期には
 1日60~90g(体重1kg当たり1g以上を目安に)
1食だと20~30gのたんぱく質が必要!

身近な加工食品のたんぱく質含有量



さば水煮
 1缶(190g)当たり26.8g



魚肉ソーセージ
 1本(70g)当たり6.3g



ゆで卵
 1個当たり6.8g



豆腐
 175g当たり11.5g



納豆1パック(約40g)
 当たり6.7g



レトルトカレー
 1食(200g)当たり4.7g



インスタントみそ汁
 1食当たり1.1g



牛乳1杯(200ml)
 当たり6.9g

たんぱく質の働き

筋肉になる!

皮膚の材料になる!



たんぱく質をしっかりって
 元気に暮らそう!



心臓を動かす
 心筋・血液になる!



4 目指せ! 減塩

栄養成分表示を見て 食塩摂取量を減らそう!

食塩のとり過ぎは、高血圧を引き起こし、脳血管疾患や心疾患、腎臓病などの原因になります。摂取する量(1日の合計)を確認することが大切です。

栄養成分表示
 1食(○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

○食品からの食塩摂取量を減らそう

普段よく食べる食品に含まれる食塩量を知り、食べる量や食べる頻度に気をつけましょう。

食塩含有量の多い加工食品(例)	食塩含有量
塩サケ(1切れ=80g)	2.1g
あじの干物(130g)	1.4g
明太子(60g)	3.4g
梅干し(1個=13g)	2.2g
ちくわ(1本=30g)	0.6g
たくあん(2切れ)	0.8g

ここを見よう!



©岡山県「ももっち」

1日の食塩摂取目標量(成人)

男性 **7.5g未満**

女性 **6.5g未満**

(日本人の食事摂取基準(2020年版))

○調味料からの食塩摂取量を減らそう

日本人は食塩の7割を調味料からとっています。調味料に含まれる食塩量を知り、減塩調味料の活用や調味料の使い方を工夫しておいしく減塩しましょう。

調味料(小さじ1)に含まれる食塩量

マヨネーズ(4g)	トマトケチャップ(5g)	和風ドレッシング(6g)	ウスターソース(6g)	淡色辛みそ(6g)	濃口しょうゆ(6g)	食塩 6.0g
食塩 0.1g	食塩 0.2g	食塩 0.2g	食塩 0.5g	食塩 0.7g	食塩 0.9g	食塩 多

知ってトク!

栄養強調表示

「塩分40%カット」、「食物繊維たっぷり」、「カルシウムたっぷり」、「脂質50%カット」など、一定の基準より多い又は少ない含有量であることを分かりやすく表示したのが、**栄養強調表示**です。

栄養強調表示は、不足気味のため、摂取量を増やしたい時や、とり過ぎが気になるため摂取量を減らしたい時に、それを目印に選ぶことができます。

どのくらい増やせるのか又は減らせるのか、栄養成分表示を見て、実際に含まれている量を確認することも大切です。



塩分40%
 カット



カルシウム
 たっぷり

3 肥満・やせ予防のために

肥満・やせを予防しよう!

食品のエネルギー値と
 体重をチェック!

生活習慣病予防や虚弱予防のために、適正体重を維持しましょう。

○食品のもつエネルギーを確認して選びましょう

栄養成分表示を使って、食品の**エネルギー値**をチェック!



ここを見よう!

栄養成分表示
 1食(○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

食べる量で計算しよう

内容量もチェック!

100ml当たり、エネルギー40kcalの商品では、
 内容量が250mlの場合は100kcal
 500mlの場合は200kcal となります。
 内容量も確認しよう!



○自分の体格(BMI)を知り、適正体重に!

エネルギーの摂取量と消費量のバランスがとれているかは、体格(BMI)や体重の変化でチェック!

$$\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2 = \text{BMI}$$

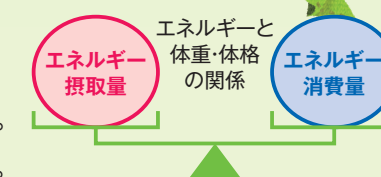
※BMI(Body Mass Index):肥満度を表す指標として国際的に用いられる体格指数。
 体重と身長を使って計算します。

判定	年齢	やせ	正常 目標とするBMI	肥満
	18~49歳	18.5未満	18.5~24.9	25以上
	50~64歳	20.0未満	20.0~24.9	25以上
	65~74歳	21.5未満	21.5~24.9	25以上
	75歳以上	21.5未満	21.5~24.9	25以上

「日本人の食事摂取基準2020年版」より

体重の増減は、エネルギーの摂取量と消費量のバランスで決まります

- エネルギーの摂取量と消費量が等しいとき、体重の変化はなく、健康な体格(BMI)が保たれます。
- エネルギーの摂取量が消費量を上回ると体重は増加し、肥満につながります。
- エネルギーの消費量が摂取量を上回ると体重は減少し、やせにつながります。



体重の変化、体格(BMI)