

役立つ情報が満載

健康に

見ないともったいない!



加工食品の

栄養成分表示



栄養成分表示とは…

食品の中に含まれているエネルギーと栄養成分の量を示したものです。

表示されている単位は、100g当たり、100ml当たり、1食当たりなど食品ごとに異なります。【内容量】と合わせて確認しましょう。

必ず表示されている5つの項目

熱量
(エネルギー)

たんぱく質

脂質

炭水化物

食塩相当量
(ナトリウム量を換算)

※その他、飽和脂肪酸、糖質、食物繊維、ビタミン・ミネラル類などが表示されていることもあります。

栄養成分表示 1食 (〇g) 当たり

| | |
|-------|-------|
| エネルギー | Okcal |
| たんぱく質 | Og |
| 脂質 | Og |
| 炭水化物 | Og |
| 食塩相当量 | Og |

栄養成分表示を活用して健康づくりに役立てましょう!



体重が
気になる方は

point
01へ

食事バランスが気になる方・
フレイル予防に
取り組みたい方は



point
02へ



血圧が
気になる方は

point
03へ

詳しくは裏面をご確認ください

point 01

肥満・やせ予防 /

適正体重の維持のため、食品のエネルギー量をチェック!

栄養成分表示
1食 (Og) 当たり

| | |
|-------|-------|
| エネルギー | Okcal |
| たんぱく質 | Og |
| 脂質 | Og |
| 炭水化物 | Og |
| 食塩相当量 | Og |

●食品のもつ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、適正体重に!

エネルギー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!

BMI = [体重(kg)] ÷ [身長(m)] ÷ [身長(m)]
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

point 02

たんぱく質、脂質、炭水化物の量を見て、食事の質をチェック!

栄養成分表示
1食 (Og) 当たり

| | |
|-------|-------|
| エネルギー | Okcal |
| たんぱく質 | Og |
| 脂質 | Og |
| 炭水化物 | Og |
| 食塩相当量 | Og |

●生活習慣病・フレイル予防のために、たんぱく質、脂質、炭水化物をバランスよく!

そのために...

- ◆主食・主菜・副菜を組み合わせ選びましょう。
- ◆脂質のとり過ぎには注意しましょう。

主食

炭水化物
を多く含む



たんぱく質も含まれる

主菜

たんぱく質
を多く含む



脂質も多く含まれる

副菜 **ベジ活!!**

食物繊維
を多く含む



ビタミン・ミネラルも豊富

point 03

高血圧予防のため、食塩相当量をチェック!

塩分のとり過ぎは、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。

栄養成分表示
1食 (Og) 当たり

| | |
|-------|-------|
| エネルギー | Okcal |
| たんぱく質 | Og |
| 脂質 | Og |
| 炭水化物 | Og |
| 食塩相当量 | Og |

●食品からとる塩分を減らそう

普段よく食べる食品に含まれる塩分量を確認し、選び方や食べ方に気を付けましょう。

●調味料からとる塩分を減らそう

実は、県民は食塩の約7割を調味料からとっています。調味料に含まれる塩分量を知り、選び方や使い方を工夫しておいしくへらしお(減塩)しましょう。

へらしお(減塩)

宮崎県は、
「おいしく減塩
1日マイナス2g」
を推進しています。



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。

| 男性 | 年齢 | 女性 |
|---------------------------------------|--------|---------------------------------------|
| エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 | 18~29歳 | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 |
| 2650kcal 65g 59~88g 331~431g | | 2000kcal 50g 44~67g 250~325g |
| エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 | 30~49歳 | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 |
| 2700kcal 65g 60~90g 338~439g | | 2050kcal 50g 46~68g 256~333g |
| エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 | 50~64歳 | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 |
| 2600kcal 65g 58~87g 325~423g | | 1950kcal 50g 43~65g 244~317g |
| エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 | 65~74歳 | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 |
| 2400kcal 60g 53~80g 300~390g | | 1850kcal 50g 41~62g 231~301g |
| エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 | 75歳以上 | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 |
| 2100kcal 60g 47~70g 263~341g | | 1650kcal 50g 37~55g 206~268g |

健康な人の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)より

スーパーやコンビニで賢くへらしお(減塩)!



スーパーやコンビニで賢くへらしお(減塩)!

1. どの弁当かな? ♪

2. かあくん! 表示を見て選んでみるのはいかがでしょうか?

3. 食塩相当量 g

4. 栄養成分表示を見て選ぶ習慣をつけるといいね!

こっちの方が塩分が少ないよ

塩分が少なくていいよ!