

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!

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

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)!

1. どの弁当かな? (スーパーで選ぶ)

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? (表示を確認)

3. 食塩相当量 (g) (表示を確認)

4. 栄養成分表示を見て選ぶ習慣をつけるといいね! (表示を確認)

こっちの方が塩分が少ないよ

塩分が少なくていいよ!