

、6月は食育月間!! /

栄養成分表示を見てみよう

みなさんは、普段食べ物を買うときに、パッケージ裏面や側面にある“栄養成分表示”を見えていますか？
“栄養成分表示”の見方を知り、健康づくりや食品選びの参考として活用してみましょう♪



“栄養成分表示”とは…？

食品やお弁当、飲み物などに表示されている“栄養成分表示”とは、その食品にどんな栄養がどれくらい含まれているかを表したものです。

①エネルギー

体を動かすためのエネルギー源です。体格や活動量に適した量を摂ることが大切です。

①脂質

エネルギー源として必要な栄養素ですが、摂りすぎには注意が必要です。

栄養成分表示

1食分(約400gあたり)

栄養成分	含有量
エネルギー	620kcal
たんぱく質	27.1g
脂質	18.5g
炭水化物	83.0g
食塩相当量	3.2g

①たんぱく質

筋肉や血液など体をつくる材料になります。成長期の子どもから高齢者まで大切な栄養素です。

①食塩相当量

塩分の量を表しています。

1日の目標量は

男性:**7.5g**未満

女性:**6.5g**未満 です！



ここをチェック！

体重やお腹周りが気になる方…

「**エネルギー**」と「**脂質**」をチェック！

エネルギーや脂質の摂り過ぎは、肥満のリスクを高めてしまいます。同じお弁当やお惣菜でも、揚げ物を避けることでエネルギーや脂質の量を抑えることができます♪

血圧が気になる方…

「**食塩相当量**」をチェック！

塩分の摂り過ぎは、高血圧の一因となります。特に、漬物や加工食品、めん類のスープは塩分が多くなりやすいため、表示を確認しながら食品を選ぶことが大切です。



筋力低下が気になる方… 「**たんぱく質**」をチェック！

高齢期のフレイル予防や、成長期の子どもにも大切です。お弁当や惣菜を選ぶ際は、たんぱく質がしっかり含まれているか確認してみましょう。

砂糖の量にも要注意！

特に、飲み物には想像以上に砂糖(糖分)が含まれていることがあります。

「**炭水化物(または糖類)**」を要チェック！