

こどもがタごはんをあまり食べて  
くれない。お菓子が多すぎた？  
→お菓子の**エネルギー**を  
チェック！



家族の血圧が高めだわ。  
食塩を控えないと…  
→**食塩相当量**をチェック！

確認すれば、食事が変わる

# 栄養成分表示を活用しよう！

スーパーマーケットなどに並ぶたくさんの商品から、健康や栄養を考えて選ぶとき、目安になるのが栄養成分表示です。

どんな栄養成分がどのくらい含まれているのか、栄養成分表示を参考にしましょう！

表示が義務付けられた5項目は、生活習慣病の予防や健康の維持・増進に深く関わる成分です。



## 栄養成分表示 1食(100ml)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

## 表示の単位に注意！

100g 当たり、100ml 当たり、1個 当たり、1食 当たりなど、表示の単位を確認します。  
※表示が「100ml 当たり」の飲み物を500ml 飲む場合は、表示の5倍が摂取量です。

### ダイエット・体重管理に エネルギーをチェック

1日の必要エネルギー  
成人男性 **2,750kcal**程度  
成人女性 **2,050kcal**程度  
30～40歳代で身体活動レベル  
「ふつう」の場合

1日当たりのおやつ  
のエネルギー量(目安)  
1～2歳 **100～150 kcal**  
3～5歳 **150 kcal**  
小学生 **150～200 kcal**  
大人 **200 kcal**

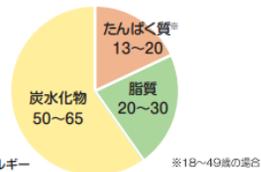
### 高血圧予防・減塩に 食塩相当量をチェック

1日の食塩摂取の目標量  
成人男性 **7.5g** 未満  
成人女性 **6.5g** 未満

食塩の摂りすぎは、胃がん  
や高血圧のリスクを高めます。  
ふだんよく食べる食品や  
調味料に含まれる食塩量  
を知り、選び方や食べ方の  
工夫でおいしく減塩しま  
しょう。

### からだづくりに たんぱく質、脂質、 炭水化物をチェック

次のようなバランスで摂取  
するのが理想的です。



1日のエネルギー量の目安が  
2000kcalの場合の  
1食当たりの目安量  
エネルギー：約**650kcal**  
たんぱく質：**21～33g**  
脂質：**14～22g**  
炭水化物：**83～108g**