

栄養成分表示を活用しよう

パッケージには何が表示されているの？

加工食品の箱やパッケージを、よく見てください。

何が書いてありますか？

役に立つ情報がいっぱい載っていますよ！

いろんな食品の表示を見比べてみましょう。

【栄養成分表示】

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



《表示例1:カップラーメン》

栄養成分表示

1食(78g)当たり

エネルギー:	351 kcal
たんぱく質:	10.5 g
脂質:	14.6 g
炭水化物:	44.5 g
食塩相当量:	5.2 g
めん・かやく:	2.6 g
スープ:	2.6 g

1日の食塩摂取目標量 男性7.5g未満
(15歳以上) 女性6.5g未満

このカップ麺1杯に含まれている約5.2gの食塩相当量は

男性1日分の約69%

女性1日分の約80% 相当に値します。



スープを残すようにしましょう。

《表示例2:チョコレート》



栄養成分表示

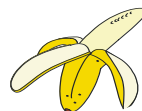
1枚(55g)当たり

エネルギー:	307 kcal
たんぱく質:	4.2 g
脂質:	18.5 g
炭水化物:	30.8 g
食塩相当量:	0.09 g

★80キロカロリーってどのくらい？ 間食の目安は1日200Kcal 以内です

左のチョコレート1/4枚と下記の食品はだいたい同じエネルギーです。

間食はお菓子だけではなく、食事の代わりになるものを選ぶことも大切です。時間と量を決め、食べ過ぎには注意しましょう。



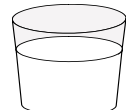
バナナ
1本



ロールパン
1個



ヨーグルト
1個



牛乳
軽く1杯

《表示例3:イオン飲料》

栄養成分表示

100ml 当たり

エネルギー:	19 kcal
たんぱく質:	0 g
脂質:	0 g
炭水化物:	4.7 g
食塩相当量:	0.1 g



★1本飲んだらどのくらいかな？

表示例は100ml当たりです。ペットボトルの内容量が500mlの場合は、表示例の5倍量が含まれ、95kcalになります。

表示を見るときは、1本当たりか、100ml当たりかを注意して見るようにしましょう。

*** 水分補給は甘くない飲み物(お茶やお水)にしましょう。**

★カロリーゼロでも注意！

食品100g(ml)あたりの含有量がエネルギー5kcal 未満であれば、カロリーゼロ、ノンカロリーと表示することができます。(食品表示法)

《表示例4: 寿司屋》

にぎり寿司

エネルギー:	501 kcal
たんぱく質:	21.6 g
脂質:	6.0 g
炭水化物:	85.2 g
食塩相当量:	3.7 g



★野菜をプラスしましょう。

外食の場合は、野菜が不足ぎみになるので、サイドメニューで野菜料理と一緒に食べるようにしましょう。

野菜のメニューがない場合は、1日の食事の中で補うようにしましょう！



サラダ



お浸し



酢の物



煮物

やさいから食べよう！
1日350gを目標に



《表示例5: 中華料理店》

ラーメン

エネルギー:	426 kcal
たんぱく質:	20.4 g
脂質:	4.8 g
炭水化物:	70.1 g
食塩相当量:	3.6 g



★食塩のとり過ぎに気をつけましょう。

めん類の汁やスープには食塩が多く含まれています。すべて飲まずに、残すようにしましょう。

★油脂類のとり過ぎに気をつけましょう。

1日の他の食事は油脂の多い料理に偏らないようにしましょう。

チャーハン

エネルギー:	696 kcal
たんぱく質:	16.4 g
脂質:	31.1 g
炭水化物:	82.5 g
食塩相当量:	2.6 g



含まれる脂質の量

酢豚

43.2g

麻婆豆腐

13.4g

ギョーザ

15.9g

《表示例6: ファストフード店》

エネルギー量

ハンバーガー:	256 kcal
フライドポテト(L):	517 kcal
シェイク(M):	361 kcal
合計	1134 kcal



★自分のエネルギーに合わせたメニューやサイズをえらびましょう。

手軽に食べられるファストフードは、組み合わせで高エネルギーになるメニューがあります。サイズが選べて量が替えられるものはサイズを替えてエネルギーを調節しましょう。

飲み物はエネルギーの少ないものを選ぶようにしましょう。

エネルギー量

ハンバーガー:	256 kcal
フライドポテト(S):	225 kcal
お茶:	0 kcal
合計	481 kcal



* 1日の食事の中でエネルギー・脂肪・食塩・野菜などを調節してとるようにしましょう！

1日に必要なエネルギーと栄養素のめやす量

“年齢”、“性別”、“体格”、“活動量”によって異なります
食塩相当量の目標量が改正されました。とりすぎに注意しましょう

年齢	性別	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)	カルシウム (mg)
幼児期の目安							
1～2 歳	男性	950	20	21～32	119～154	3.0未満	450
	女性	900	20	20～30	113～146	3.0未満	400
3～5 歳	男性	1300	25	29～43	163～211	3.5未満	600
	女性	1250	25	28～42	156～203	3.5未満	550
小学生の目安							
6～7 歳	男性	1550	30	34～52	194～252	4.5未満	600
	女性	1450	30	32～48	181～236	4.5未満	550
8～9 歳	男性	1850	40	41～62	231～301	5.0未満	650
	女性	1700	40	38～57	213～276	5.0未満	750
10～ 11歳	男性	2250	45	50～75	281～366	6.0未満	700
	女性	2100	50	47～70	263～341	6.0未満	750
中学生・高校生の目安							
12～ 14歳	男性	2600	60	58～87	325～423	7.0未満	1000
	女性	2400	55	53～80	300～390	6.5未満	800
15～ 17歳	男性	2800	65	62～93	350～455	7.5未満	800
	女性	2300	55	51～77	288～374	6.5未満	650
青年期～壮年期の目安							
18～ 29歳	男性	2650	65	59～88	331～431	7.5未満	800
	女性	2000	50	44～67	250～325	6.5未満	650
30～ 49歳	男性	2700	65	60～90	338～439	7.5未満	750
	女性	2050	50	46～68	256～333	6.5未満	650
壮年期～高齢期の目安							
50～ 64歳	男性	2600	65	58～87	325～423	7.5未満	750
	女性	1950	50	43～65	244～317	6.5未満	650
65～ 74歳	男性	2400	60	53～80	300～390	7.5未満	750
	女性	1850	50	41～62	231～301	6.5未満	650
75歳 以上	男性	2100	60	47～70	263～341	7.5未満	700
	女性	1650	50	37～55	206～268	6.5未満	600

日本人の食事摂取基準(2020年版)より 注)エネルギーおよび脂質量は※身体活動レベルⅡで算出

※身体活動レベルⅡの日常生活の内容:座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、通勤・買物での歩行、家事、軽いスポーツ、のいずれかを含む場合。子育て中の保護者など。

問い合わせ先:葛飾区健康部健康づくり課 Tel 03-3602-1268

令和2年3月