

栄養成分表示を活用しよう

加工食品の容器包装に記載されている エネルギー及びたんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量が栄養成分表示です。

食塩相当量について

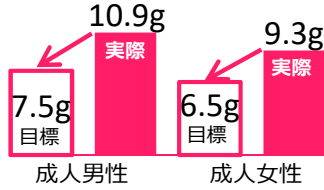
! 日本人は **塩分（食塩相当量）をとりすぎ**です
 幼少期からの食習慣が大切。
 家族みんなで適度な味付けにしましょう！

⇒ 自分の適量を知る

食塩摂取目標量（1日当たり）日本人の食事摂取基準2020年度版より

	15歳以上	12～14歳	10～11歳	8～9歳	6～7歳
男	7.5 g未満	男 7.0g 未満	6.0g 未満	5.0g 未満	4.5g 未満
女	6.5 g未満	女 6.5g 未満			

減塩の目安
 1日あたり
 3g減らそう



⇒ 量や食べ方を調整する

麺類はスープを残す



栄養成分表示
 (例) 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
麺・かやく	2.6 g
スー プ	2.6 g

スープまで飲むと1日分の70%～80%もの食塩を1食でとることになります。

調味料は味見をしてから使う



(例) 栄養成分表示
 大きじ約1杯 (15g) 当たり

エネルギー	15 kcal
たんぱく質	1.6 g
脂質	0.0 g
炭水化物	1.9 g
食塩相当量	2.4 g

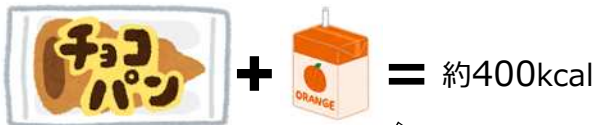
しょうゆ大きじ1杯には1日分の約30%の食塩相当量が含まれます。調理で使った調味料や食材そのものに含まれる食塩相当量も合わせると、とりすぎになることがわかりますね。

! おやつは甘いお菓子やジュース
 だと思いませんか？



子どもも大人も

**おやつ（間食）は1日200kcal以内で
 食事の補足になるものを選びましょう**



栄養成分表示
 1個当たり

エネルギー	280 kcal
たんぱく質	7.1 g
脂質	8.0 g
炭水化物	45.6 g
食塩相当量	0.3 g

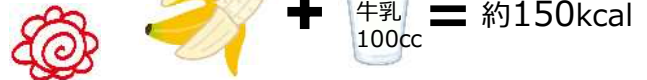
(例) 栄養成分表示
 1個当たり

エネルギー	110 kcal
たんぱく質	1.7 g
脂質	0 g
炭水化物	25.9 g
食塩相当量	0.03 g

エネルギーを合計すると約400kcal。
 3歳～5歳のお子さんの場合は1食分の
 量に相当し、多いことがわかります。



理想的な例



**主食、牛乳・乳製品、果物、芋類などを
 選びましょう。**



大人はナッツ、豆乳、干し芋などもおすすめ

! 甘いお菓子や甘い飲み物は控え、
 食べる場合は量や時間を決めましょう

お子さんの場合、次の食事を食べられない原因や
 少食、肥満などにつながる場合もあります。

少量ずつのキャンディ類に注意
 (飴、グミ、ラムネなど)

栄養成分表示 (1袋当たり)



エネルギー	167 kcal
たんぱく質	3.2 g
脂質	0 g
炭水化物	38.7 g
食塩相当量	0 g

糖類の量

スティック
 シュガー(3g)
 ×約10本分！



水分補給はお茶やお水にしましょう

スポーツ飲料100mLに含まれる
糖類の量



スティック
 シュガー(3g)
 ×約1.5本分



おやつはお菓子ではなく軽い食事と考えましょう。食事の補足になるものを組み合わせると
 3度の食事できれいな栄養素を補え、栄養バランスが整います。

エネルギーについて