



スーパーやレストランで食品や料理を選ぶときに「エネルギー：〇kcal」や「食塩：〇g」などの栄養成分表示を気にして見ていますか？たくさんの食品や料理の中から健康や栄養を考えて選ぶときなどに、目安となるのが栄養成分表示です。普段の生活に栄養成分表示を活用して健康づくりに役立てましょう。



栄養成分表示について教えてください。

栄養成分表示とは

食品に「どの栄養成分」が「どのくらい含まれているか」含有量を表示したもので、消費者庁が運用しています。食品から摂取できる栄養素を把握できるため、栄養素の不足や過剰摂取に注意でき、健康維持に役立ちます。

栄養成分表示
1食(〇g)当たり
熱量※ 〇kcal
たんぱく質 〇g
脂質 〇g
炭水化物 〇g
食塩相当量 〇g

※熱量はエネルギー
としても表示可能

商品によって「100g 当たり」「1 個当たり」など、表示単位が異なります。
実際に食べる量に換算して考えましょう！

使い方のポイント

✓食品のもつエネルギーの違いをチェック！

食品の種類や調理法、脂質や砂糖の含有量によって食品のもつエネルギー値は異なります。
同じ 1 個でも・・・



クリームパン
229kcal



メロンパン
314kcal



カレーパン
362kcal

同じ食材(鶏むね肉)でも・・・



蒸し鶏
139kcal



照り焼き
222kcal



唐揚げ
395kcal

見た目と満腹感が
一致しない食品も！



✓普段よく食べる食品の食塩量をチェック！

1 日の食塩摂取目標量は男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満、高血圧の方は 6.0g 未満です。

(例)



食塩相当量：5.5g
〔めん・かやく：1.5g〕
〔スープ：4.0g〕



全部食べるとほぼ 1 日の食塩摂取目標量に・・・
できるだけ、スープは残すようにしましょう！

栄養価は食品データベースを参考にしています

「栄養強調表示」も参考に！

「カルシウムたっぷり」「コレステロールゼロ」など、一定の基準より多いまたは少ない含有量であることを分かりやすく示したものです。不足や過剰摂取が気になるときは表示を上手に活用しましょう！



「カロリーゼロ」は本当に 0kcal？

食品表示基準で表示方法が定められており、「カロリーゼロ」の表示があってもエネルギーが含まれていないとは限りません。栄養成分表示とあわせて確認しましょう！

カロリーゼロ、ノンカロリー：食品 100g 当たり 5kcal 未満

カロリー控えめ、カロリーカット：食品 100g 当たり 40kcal 以下（飲料 100ml 当たり 20kcal 以下）



薬局とつながる 健康管理アプリ とりけあ



食事記録で一日の栄養バランスがわかる！
管理栄養士監修の健康レシピも満載♪



活動量も記録できる！
歩数・体重はグラフで管理！



おくすりアラームで飲み忘れ防止！



体調・健康診断の結果を記録！

Pick UP レシピ

こんにゃく麺で焼きうどん風
カテゴリ：糖尿病



インストール無料！

詳しくはこちら♪

