

# 栄養成分表示を活用しましょう

栄養成分表示は、消費者に適切な食生活を実践していただくために表示されているもので、平成27年から全ての加工食品、添加物に表示が義務付けられ、令和2年4月より完全施行されました。

## ✔ 単位をチェック!

表示している単位は100g、100ml、1食分、1枚当たりなど、食品ごとに異なります。自分が食べる量で比較するのがおすすめです。

## ✔ 栄養成分の量をチェック!

体重が気になる方はエネルギーや脂質、血圧が気になる方は食塩相当量など、健診結果や自分のからだの状態に合わせて選択するのがおすすめです。

栄養成分表示 (1杯200mlあたり)	
エネルギー	〇〇〇kcal
たんぱく質	〇〇.〇g
脂質	〇.〇g
炭水化物	〇〇.〇g
食塩相当量	〇.〇g
カルシウム	〇〇〇mg

## ✔ 「少ない」「含む」「多い」などの表示をチェック!

低脂肪、カルシウム入り、高食物繊維など栄養成分を強調する食品は、取りたい栄養成分または控えたい栄養成分に注目して選択するのがおすすめです。



## 特定保健用食品（トクホ）や機能性表示食品は内容をよくチェック!

食品は薬とは違い、特定の食品をとり続けても、病気の治療や予防を期待できるものではありません。

食事は主食、主菜、副菜を基本にバランスを整えてから、補助的に選択するのがおすすめです。

## 🔍 自分にあった食品を選ぼう



ダイエットのために運動を始めたし、食生活も気を付けよう。

- ✔ エネルギーが高すぎるものは避ける。
- ✔ 脂質が少ないものにする。

年々、血圧が高くなってきた。塩分を控えよう。

- ✔ 食塩相当量が低いものを選ぶ。
- ✔ 減塩タイプを選び、使う量を減らす。



娘は成長期、私は骨量を減らさないためにカルシウム不足に気をつけたい。

- ✔ カルシウムが多い食品を選び、ビタミンDも不足しないようにする。
- ✔ バランスよく食べる、運動も大切。

