



私たちが普段食べている加工食品は、法律で「栄養成分表示」が義務化されています。
今回は見方を学ぶことで、自分自身に合った食品を選び、健康づくりに取り組みましょう！

～栄養成分表示のルール～

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

① 熱量、② たんぱく質、③ 脂質、④ 炭水化物、⑤ 食塩相当量の5つは、表示が義務づけられ、順番も変えてはいけません。

- ❑ 単位は「1食(〇g)あたり」や「100gあたり」、「1包装(〇g)あたり」など并表示
- ❑ 袋や箱の裏面の見やすいところに表示



何を注意したらいいの…？

	やせ型 (低栄養)	ぽっちゃり体型 (過栄養)	血圧高め	血糖高め	コレステロール 高め
熱量	多 ↑ ↑	減 ↓ ↓	控えめに	控えめに	控えめに
たんぱく質	多 ↑ ↑				
脂質	多 ↑ ↑	減 ↓ ↓	控えめに	控えめに	減 ↓ ↓
炭水化物		減 ↓ ↓		減 ↓ ↓	減 ↓ ↓
食塩相当量		控えめに	減 ↓ ↓	控えめに	控えめに



基本的には**必要な栄養を確保**することが重要◎
そのためには**カロリー**を摂取しましょう！



まずは**食べ過ぎない**ことが重要◎
とくに**脂質や炭水化物**の摂り過ぎに注意。
また**高血圧予防**のために**塩分**は控えめに！

高血圧や高血糖、高コレステロールを放置すると**動脈硬化**(血管の老化)の原因に…。
更に放置すると**脳卒中**や**心筋梗塞**を引き起こします。
まずは**適正なカロリー**摂取を基本とし、**脂質や炭水化物**の摂り過ぎに注意しましょう◎
また**高血圧予防**のために**塩分**は控えめに！



実際の食品栄養成分表示を確認してみましょう！

チョコレートバー 85%カカオ(3パック)

名 称	チョコレート
原材料名	カカオマス、砂糖、ココアバター、脱脂ココアパウダー／乳化剤、香料(一部に乳成分・大豆を含む)
内 容 量	75g(25g×3パック)
賞味期限	2020.05.28
保存方法	直射日光、高温多湿を避け、20℃以下で保存してください
製 造 者	株式会社〇〇〇〇 東京都世田谷区〇〇〇〇

●開封後はお早めにお召し上がりください。

栄養成分表示

1パック(25g)当たり

エネルギー	153 kcal
たんぱく質	3.0 g
脂 質	12.3 g
炭 水 化 物	7.0 g
食塩相当量	0.03 g

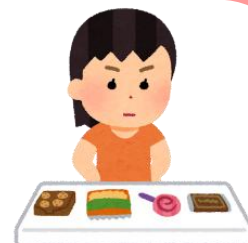
(推定値)



外装フィルム

この商品の場合は…？

- ① 熱量(カロリー)がある
- ② 脂質が多い
- ③ 食塩相当量が少ない



やせ型(低栄養)な場合は、食事の合間に食べることでカロリーUPに◎
ぽっちゃり体型(過栄養)や血糖、コレステロール(中性脂肪)高めな場合は、食べ過ぎには注意が必要！

ご自身に必要な成分表示をよく確認し、食品を購入、適量を摂取しましょう。