

やくだ
役立つ！

栄養成分表示

栄養成分表示を見てみよう！

食品を購入する時に、栄養成分表示を見ていますか？



栄養成分表示 1食(○g)当たり

- | | |
|---------|-------|
| ① エネルギー | ○kcal |
| ② たんぱく質 | ○g |
| ③ 脂質 | ○g |
| ④ 炭水化物 | ○g |
| ⑤ 食塩相当量 | ○g |

①エネルギー

生命機能の維持や身体活動に利用されます。エネルギーの摂取量と消費量が等しいとき、体重の変化はありません。

②たんぱく質

人体の骨格や筋肉などの組織を構成する主要な要素です。

③脂質

細胞膜の主要な構成成分ですが、摂りすぎると肥満や心疾患のリスクを高めます。

④炭水化物

脳や神経組織等のエネルギー源として利用されます。しかし、摂りすぎると体内で脂肪に変わり、肥満の原因となります。

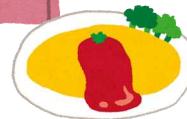
⑤食塩相当量

生命機能を維持するために必須のミネラルですが、摂りすぎると高血圧や胃がんなどの病気を引き起こす可能性があります。

血圧が気になる方へ



血圧が高く、医師から減塩するように言われている。



ここを確認！

栄養成分表示 1食(230g)当たり

エネルギー	381kcal
たんぱく質	12.4g
脂質	14.3g
炭水化物	50.8g
食塩相当量	3.4g

1日当たりの食塩相当量の目標量は、男性 7.5g未満/日、女性 6.5g未満/日です。高血圧の重症化予防のための食塩相当量の目標量は、男女とも6.0g未満/日です。

高齢者の方へ



いつまでも元気でいきいきと！
日々の食事をパワーアップ！！



ここを確認！

栄養成分表示 1食(110g)当たり

エネルギー	89kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	3.4g
炭水化物	10.9g
食塩相当量	0.1g

低栄養予防には、エネルギーとたんぱく質をしっかりと摂ることが大切です。たんぱく質は、肉、魚、卵、大豆・大豆製品、乳・乳製品等に含まれています。

栄養バランスを整えて 健康な身体を維持しよう

主食、主菜、副菜がそろっていると、バランスよく食事を摂取することにつながります。



焼き魚定食



ロコモコ丼



ミートソーススパゲティ
+サラダ



コンビニ食材を活用しよう



豆腐



カット野菜



お手軽鍋



もやし



インスタント麺



野菜ラーメン

お手軽食材と

お家にある食材も一緒に使って
栄養バランスを整える工夫をしよう！



あさひかわ食の健康づくり応援の店
令和7年2月発行
旭川市保健所健康推進課