

えいようせいぶんひょうじ 栄養成分表示

かつよう
を活用しよう！

健康な生活を営む(健康な身体の維持・増進の)ためには、たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルといった、栄養素を過不足が無いように組み合わせることが大切です。

でも、料理や食品をみただけでは、栄養成分がどのくらい含まれているかわかりにくい…



栄養成分表示を参考にしてみよう



栄養成分表示は、健康や栄養を考えて食品を選ぶときの大変な目安となります。表示をきちんと読んで、自分に合った食品を選び、上手に活用することが健康な食生活につながります。



栄養成分表示 1個(Og)当たり	
① エネルギー	O kcal
② たんぱく質	O g
③ 脂質	O g
④ 炭水化物	O g
⑤ 食塩相当量	O g

体重が気になる方へ



体重が増え、医師からこれ以上体重を増やさない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	681kcal
たんぱく質	27.6g
脂質	19.8g
炭水化物	98.1g
食塩相当量	2.2g

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。

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。

しゅしょく

主食

しゅさい

主菜

ふくさい

副菜

たそろえて食べよう

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。



主食	ごはん
主菜	焼き魚
副菜	ほうれん草のお浸し



主食	蒸し中華めん
主菜	豚肉
副菜	キャベツ、人参など

特に朝食を抜いてしまうと、

脳や体のエネルギーが不足し、疲れが生じやすいといわれています
簡単なものでもよいので

朝食をとる習慣を

つけるようにしましょう



あさひかわ食の健康づくり応援の店
令和8年2月発行
旭川市健康保健部健康推進課