

栄養成分表示を活用しよう！



食生活やライフスタイルの多様化に伴い、外食や加工食品、調理済み食品を利用する機会が増えていきます。食品の包装やパッケージ等にある「栄養成分表示」を上手に利用して、食品の選択や栄養成分の確認などに役立てて生活習慣病を予防しましょう。

栄養成分表示とは



健康な生活を送るために私たちは食品や料理から、たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルといった、栄養素を過不足がないように組み合わせることが大事になります。

食品や料理を見ただけでは、どのような栄養成分がどのくらい含まれているのかわかりません。健康や栄養を考えて食事をするときを目安となるのが、①主食、主菜、副菜という料理の分類や、②栄養成分表示等です。栄養成分表示では、エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量（ナトリウム量を換算）の5項目が義務表示となっています。

栄養成分表示 1袋当たり ----- エネルギー ●●kcal たんぱく質 ☆☆g 脂質 ■■g 炭水化物 △△g 食塩相当量 ◆◆g	エネルギー	<ul style="list-style-type: none"> 呼吸や運動のエネルギー、体温の維持、新陳代謝に必要です。 エネルギーを産生する栄養素としては、たんぱく質、脂質、炭水化物の3つがあります。
	たんぱく質	<ul style="list-style-type: none"> 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。 肉、魚、卵、大豆・大豆製品、乳・乳製品等に多く含まれています。
	脂質	<ul style="list-style-type: none"> 細胞膜の主要な構成成分です。摂りすぎると肥満などのリスクを高めます。 脂身の多い肉、油、バターや、揚げ物やスナック菓子に多く含まれています。
	炭水化物	<ul style="list-style-type: none"> エネルギー源としての機能があります。 ご飯、パン、麺、砂糖や砂糖を多く使ったお菓子に多く含まれています。
	食塩相当量	

食塩相当量を参考に塩分摂取量を減らしましょう！
1日の食塩摂取目標量
男性 7.5g未満
女性 6.5g未満



★主食（ご飯、パン、麺など）、主菜（魚、肉、卵、大豆製品を使った料理）、副菜（野菜・芋・海藻などを使った料理）を組み合わせることを意識すると、栄養面を始め、見た目にもバランスの良い食事になります。



〈参考〉厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」



栄養成分表示をどのように活用したらいいの？

私たちの身体を作り、毎日の暮らしに欠かせない食品。たくさんの食品の中から、健康や栄養を考えて食品を選ぶとき、目安となるのが**栄養成分表示**です。栄養成分表示をきちんと読みとき、上手に活用して自分にあった食品を選ぶことが、食生活の改善につながります。

活用例：A弁当とB弁当で迷った場合

【A弁当】

栄養成分表示 1食（420g）当たり	
エネルギー	829kcal
たんぱく質	20.4g
脂質	32.2g
炭水化物	<u>114.5g</u>
食塩相当量	2.9g

【B弁当】

栄養成分表示 1食（390g）当たり	
エネルギー	647kcal
たんぱく質	26.4g
脂質	19.2g
炭水化物	<u>92.1g</u>
食塩相当量	1.5g



健康診断の結果で、「脂質の多い食事を控えましょう」と言われたから、B弁当にしよう。

あさひかわ食の健康づくり 応援の店を活用しませんか？



「あさひかわ食の健康づくり応援の店」とは、旭川市民の健康的な食生活を応援するために、普段の生活で活用できる健康づくりに関する情報を提供したり、栄養成分表示を行っていたり、健康に配慮したオーダー対応やメニューを提供するお店です。このステッカーが目印です。



詳しく知りたい方は、旭川市の食育ホームページをご覧ください。

旭川市の食育ホームページはこちら

旭川市の食育 検索

