



栄養成分表示を確認することはありますか？



食品を買う時に、栄養成分表示を確認することはありますか？栄養成分表示を正しく見て、健康に役立てましょう。

栄養成分表示とは

容器包装に入れられた加工食品などは、食品に含まれる栄養成分に関する情報を明らかにすることが義務付けられています。栄養成分表示からは、その食品を食べることによって、どの栄養素がどのくらい摂取できるかわかるようになっています。

義務表示 【エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量】

食品表示により、表示が義務付けられた5つの項目です。

これらは、生活習慣病予防や健康維持増進に深く関わる重要な成分です。

表示の単位は・・・？

100gあたり、100mlあたり、1個あたり、1食分あたりなど、それぞれの単位ごとに栄養成分の含有量は表示されます。

エネルギー（熱量）

生命の維持や身体を動かすために必要なものです。

たんぱく質、脂質、炭水化物がエネルギー源となります。



栄養成分表示

【食品(100g)あたり】

熱量	△Kcal
たんぱく質	▲g
脂質	△g
炭水化物	▲g
食塩相当量	△g

脂質

活動するためのエネルギー源になります。様々な代謝を調節するホルモンや脂肪膜などを構成する重要な成分です。



たんぱく質

筋肉や内臓、血液、皮膚、髪の毛などを作る材料になります。



炭水化物

脳や組織のエネルギー源です。疲労感を防ぎます。エネルギーになりやすく血糖値の上昇を抑える食物繊維も含まれます。



食塩相当量

食品中のナトリウム量を食塩量に換算したものです。

成人男性 7.5g未満 成人女性 6.5g未満が1日の摂取基準とされています。

(日本人の食事摂取基準2020年より)

ナトリウムで表記されているときは、食塩相当量を計算することができます。

$$\text{食塩相当量(g)} = \text{ナトリウム量(mg)} \times 2.54 \div 1000$$

お菓子に、塩が含まれていることや、菓子パンのカロリーが高いことなど健康につながる発見が出来ます。

栄養成分表示を見て、上手に食品を選び、必要な栄養素を過不足なく摂取できれば健康維持増進を図ることに役立ちます。

高血圧予防や管理のために



食塩相当量をチェックしましょう



肥満ややせの予防のために



エネルギーをチェックしましょう



食事のバランスのために



脂質、たんぱく質、炭水化物の量をチェックしましょう

野菜たっぷり簡単バランスメニュー

夕食に作ってみませんか？



もち麦ごはん(150g)



エネルギー577Kcal たんぱく質 35.3g
脂質 16.9g 食物繊維 11.2g 食塩相当量 2.8g

※油揚げぎょうざ

材料 2人分

鶏むね肉 (皮なし)・・・140g

にら・・・50g

えのき・・・50g

白ネギ・・・30g

中華だしの素・・・小さじ1

しょうゆ・・・小さじ1

ごま油・・・小さじ1

油あげ・・・3枚

すだち・・・1個

- 作り方**
- ① 油あげは、熱湯をかけて油抜きをする。油あげを半分に切り、裏が表になるように返す。
 - ② 鶏肉は、1cm角に切る。にらとえのきは2cm程度の長さに切る。ねぎはみじん切りにする。中華だしとしょう油を入れて味付けする。よくもんでおく。
 - ③ ①の中に②を詰める。
 - ④ フライパンにごま油を入れて焼く。中まで火が通るようにフタをして弱火でじっくり焼く。途中返す。
 - ⑤ 中まで火が通ったら器に盛る。切ったすだちを添える。

1人前 エネルギー194kcal たんぱく質 22.7g 炭水化物 5.2g 食塩相当量 1.4g

※ひじきのしょうがあえ

材料 2人分

にんじん・・・50g

えだまめ・・・50g

コーン缶・・・50g

乾燥ひじき・・・大さじ2

A しょうゆ・・・小さじ1

ごま油・・・小さじ1

酢・・・大さじ1

しょうが・・・10g

- 作り方**
- ① にんじんは、細いせん切りにする。しょうがも、細いせん切りにする。
 - ② 枝豆(さやなし)、コーン、ひじき(もどしたもの)、にんじんを耐熱容器に入れ、ふんわりラップをする。600w約2分間電子レンジで加熱する。(固さ確かめる)水けを切る。
 - ③ ボウルにAを合わせ、②があたたかいうちにとしょうがを入れ、合わせる。

1人前 エネルギー93kcal たんぱく質 4.4g 炭水化物 12.7g 食塩相当量 0.8g

※豆乳味噌汁

材料 2人分

ごぼう・・・40g

白菜・・・80g

豆乳・・・100cc

水・・・100cc

みそ・・・小さじ1

かつおぶし・・・小さじ1

- 作り方**
- ① ごぼうは皮をむき、ささがきにして水にさらす。白菜は、1cm幅に切る。
 - ② 鍋に水を入れ、野菜を入れて煮る。野菜に火が通ったら、豆乳とみそを入れる。温まったら火を止める
 - ③ 器に盛り、かつお節をふる。

1人前 エネルギー53kcal たんぱく質 3.8g 炭水化物 7.7g 食塩相当量 0.6g

11/14は、世界糖尿病デーです。11月は、糖尿病予防月間です。
糖尿病への理解を深め、生活習慣を見直しましょう。

