

9月は『健康増進普及月間』

9月～11月は「健康増進強化期間」

【統一標語】

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠
～健康寿命の延伸～

生活習慣病は日常生活の在り方と深く関連していることから、健康の保持・増進を図るためには、運動習慣の定着や食生活の改善といった健康的な生活習慣の確立が重要になります。

このため、生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性について一人ひとりの理解を深め、健康づくりに取り組んでいきましょう！

今回は…『食事』をキーワードに『**栄養成分表示**』についてみていきましょう！！

○栄養成分表示とは？

『**栄養成分表示**』とは、食品に含まれる栄養成分(エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量)に関する情報を一目でわかるように表示しています。

栄養成分表示 食品単位あたり	
エネルギー	Okcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

栄養成分表示によって、
栄養成分の量がわかる！



栄養成分表示を使って
上手に食品を選ぶ！



健康の維持・増進に！

➡栄養成分表示を活用すると、必要な栄養素を過不足なく摂ることにつながる！

エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の5項目は、栄養成分表示に記載することが義務付けられています。

各栄養素に働きがあり、それぞれバランスよく摂ることが大切になってきます。

栄養成分表示を上手に活用して、健康づくりに努めていきましょう！

確認ポイント①

★食品単位を確認！

単位は、100g 当たり、100ml 当たり、1 食 当たり、など食品ごとで表示が異なるため、要確認です！

★栄養成分の量を確認！

健診結果や自分の身体の状態に合わせて、食品を選ぶことが大切です！

栄養成分表示

1 袋(0g)当たり

エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂 質	〇〇g
炭 水 化 物	〇〇g
食 塩 相 当 量	〇.〇g

確認ポイント②

栄養成分を見ることが、どんなことに活用できるかをみてみましょう！

☆エネルギー確認！

体重・体型が気になる方もここを見て自分に合った適量を選択しましょう！

エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂 質	〇〇g
炭 水 化 物	〇〇g
食 塩 相 当 量	〇.〇g

☆たんぱく質確認！

肉・魚・大豆類に多く含まれ、骨や筋肉を作るために必要な栄養素です。

☆脂質確認！

油類・ナッツ類・チーズやバター等の乳製品・揚げ物に多く含まれます。重要なエネルギー源になったり、体温の保持、脂溶性ビタミン(ビタミン A、D、K、E)の吸収を促す栄養素です。

☆食塩相当量確認！

1 日の目標量は…

男性:7.5g 未満、女性:6.5g 未満

とされています。

(日本人の食事摂取基準 2025 年より)
この値を超えないようにしましょう！

☆炭水化物確認！

ごはんやパンなど主食や芋類に多く含まれます。

脳や体を動かすためのエネルギー源となる栄養素です。

〇活用してみましょう！

50 代、男性 肥満・高血圧

〇肥満

50 代の男性で身体活動レベルが「ふつう」の方は推定エネルギー必要量が

2650kcal です。(日本人の食事摂取基準 2025 年版より)

この方は、エネルギー・脂質・炭水化物の摂取が多い。

〇高血圧…食塩摂取が多い。

1 食あたり 880kcal を
目安にしてみましょう！

脂質の少ない食品を
選択してみましょう

1 日の食塩摂取目標量の 7.5g ですが、**高血圧がある方は 6g 未満**となるよう食品を選択しましょう

エネルギー	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