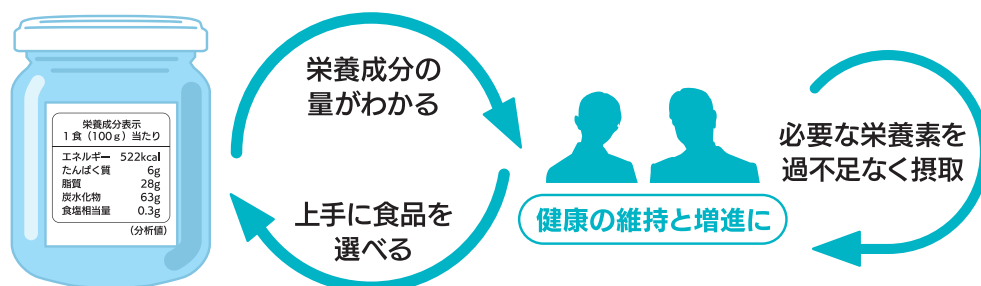


健康意識の高い方は売り場で食品表示ラベルをチェックしています！

健康づくりに役立つ「栄養成分表示」の見方

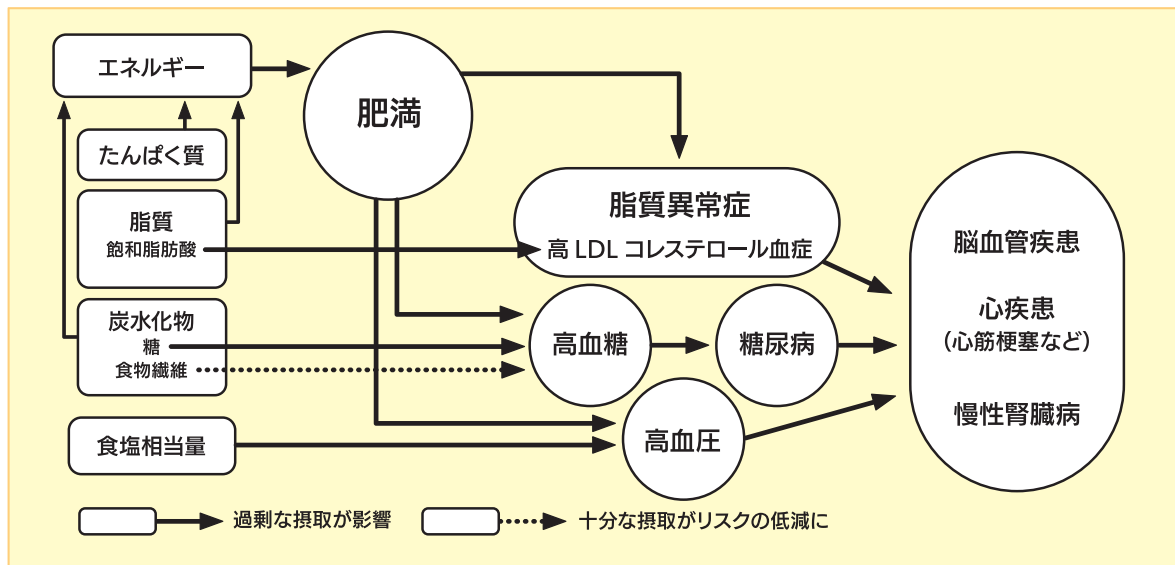
加工食品メーカー様の商品に掲載されている栄養成分表示が、健康づくりに役立つことをご存知でしょうか。今回は生活習慣病予防との関連をわかりやすくご紹介いたします。

■ 栄養成分表示を見れば、食品のカロリー（エネルギー）や栄養素の量が分かります！



栄養成分表示をみ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、健康の維持と増進を図ることに役立ちます。

栄養素の摂取と生活習慣病の関連図



資料：厚生労働省の報告書を参照に作成

肥満ややせの予防のため、食品のエネルギー値と体重をチェック！

こちらをチェック！

栄養成分表示 1食（100g）当たり	
エネルギー	522kcal
たんぱく質	6g
脂質	28g
炭水化物	63g
食塩相当量	0.3g
(分析値)	

■ 食品のもつエネルギーを確認して選びましょう！

栄養成分表示を使って、ふだんよく食べている食品のエネルギー値をチェック！

■ ご自分の体格を知り体重の変化を確認します

エネルギーの摂取量と消費量のバランスがとれているかは、体重の変化や体格（BMI）でチェックを！



・牛乳 1 杯 = 126kcal
・食パン 1 枚 = 172kcal
・ジャム 大さじ = 39kcal
合計エネルギー = 337kcal

朝食にパンと牛乳を
毎朝いただいているね



たんぱく質や脂質、炭水化物の量を見て、食事の質をチェック!

こちらをチェック!

栄養成分表示 1食(100g)当たり	
エネルギー	522kcal
たんぱく質	6g
脂質	28g
炭水化物	63g
糖質	53g
食物繊維	10g
食塩相当量	0.3g

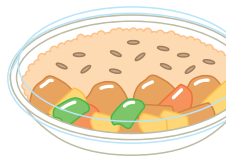
(分析値)

■ 栄養的な特徴の違う食品を組み合わせさせて選びましょう!

炭水化物を多く含む食品と良質のたんぱく質を多く含む食品を組み合わせさせて選びます。その際は脂質のとり過ぎに気をつけましょう。

■ 生活習慣病予防のために食物繊維を十分に摂取しましょう!

野菜たっぷりの食事をこころがけ、食物繊維が豊富な穀類の食品を選びましょう。



五穀米と鶏肉と野菜の あんかけプレート	
栄養成分表示 1包装当たり	
熱量	525kcal
たんぱく質	21g
脂質	10g
炭水化物	94g
糖質	82g
食物繊維	12g
食塩相当量	2.7g

(推定値)

お昼のランチに
このプレートをいただこう。
成人男性は1日20グラムの
食物繊維が必要だから、
ランチで12グラム
摂取できそうだね。

成人男性
食物繊維
摂取目標量
毎日
20g
以上



高血圧予防のため、食塩相当量をチェック!

こちらをチェック!

栄養成分表示 1食(100g)当たり	
エネルギー	522kcal
たんぱく質	6g
脂質	28g
炭水化物	63g
食塩相当量	0.3g

(分析値)

■ ふだんよく食べる食品からの食塩摂取量を減らしましょう!

ふだんよく食べる食品に含まれる食塩量を知り、
選び方や食べ方の工夫でおいしく減塩!

■ 調味料からの食塩摂取量を減らしましょう!

ふだんよく使う調味料に含まれる食塩量を知り、
選び方や食べ方の工夫でおいしく減塩!

大豆	
ポン酢	1.5g
ウスターソース	1.5g
ケチャップ	0.5g
マヨネーズ	0.3g
酢	0.0g

大さじ1あたりの塩分量

マヨネーズや酢は少ないのね

「たっぷり」や「〇%カット」などの栄養強調表示も参考に!

食物繊維たっぷり!カルシウムたっぷり!塩分40%カット!脂質50%カット!など、
一定の基準より多い又は少ない含有量であることをわかりやすく表示したのが
「栄養強調表示」です。

栄養強調表示は、不足気味のため摂取量を増やしたい時や、
とり過ぎが気になるため摂取量を減らしたい時に、それを目印に選ぶことができます。
どのくらい増やせるか?減らせるのか?栄養成分表示を見て、実際に含まれている量を
確認することも大切です。

納豆
3パック
たっぷり!
食物繊維
1パックに食物繊維3.5g

だ和
し風
**塩分
25%
オフ!**

栄養強調表示のPOPラベルでアピールしましょう!

食塩
35%
カット

カルシウム
Ca 312mg
たっぷり!

食物繊維
たっぷり!
26.9g
詳しくは裏面に記載の
栄養成分表示を参照!

たっぷり、豊富に対し基準値が儲けられています。
その場合は基準値以上になっている
分析値の栄養成分表示を併記いたします。

表示の例	食物繊維の含有量 100gあたり
食物繊維が「豊富」、 「リッチ」、「たっぷり」	6g以上
食物繊維が「入り」、 「含有」、「添加」	3g以上

栄養成分表示ラベル、食品表示ラベル制作も気軽にご相談ください!

「フィルム、ラベル」に力を入れています

PACK&WRAP



株式会社
タニモト

本部 : 769-0104 香川県高松市国分寺町新名 72-3

TEL(087)874-5757 FAX(087)874-5564

松山(営) : TEL(089)958-2884 FAX(089)958-7988

徳島(営) : TEL(088)653-2628 FAX(088)653-2574

新居浜(営) : TEL(0896)29-5528 FAX(0896)29-5538

高知(営) : TEL(088)866-5505 FAX(088)866-5532

岡山(営) : TEL(086)441-6615 FAX(086)441-6625