

栄養成分表示を 活用してみませんか？



バランスのとれた
食生活のために

栄養成分表示ってなに？

この食品には、これくらいのエネルギーと栄養成分が入っているのね。



栄養成分表示 1カップ(110g) 当たり	
エネルギー	89kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	3.4g
炭水化物	10.9g
食塩相当量	0.1g

含まれているエネルギーと栄養成分の量です。



容器包装に入れられた加工食品や添加物には、エネルギー及びたんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム(食塩相当量に換算したもの)等の栄養成分の含有量が表示されています。

私たちは、栄養成分表示を活用することによって、エネルギーや栄養素をどのくらい摂取することができるかを知ることができ、摂取不足や摂りすぎを防ぐことに役立てることができます。

栄養成分表示を活用していませんか？

あなたに必要なエネルギーや栄養素の量はどのくらい？

バランスのとれた食生活のためには、過不足なく、あなたにちょうどよいエネルギーや栄養素の量がわかるとよいですね。

■摂取と消費のバランス

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。健康の保持・増進、生活習慣病予防のために、望ましいBMIを維持するよう摂取と消費のバランスをとることが大切です。

① あなたのBMIは？

$$\frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2} = \text{BMI (kg/m}^2\text{)}$$

例：身長165cm (=1.65m)、体重55kgの場合 ⇒ $55(\text{kg}) \div 1.65(\text{m}) \div 1.65(\text{m}) = 20.2$

目標とするBMI

18~49歳	50~69歳	70歳以上
18.5~24.9kg/m ²	20.0~24.9kg/m ²	21.5~24.9kg/m ²

BMIは体格の指数で、エネルギーの摂取量及び消費量のバランスの維持を示す指標として用いられています。

② 身体活動レベルは？

特徴	身体活動レベル	身体活動レベル
1日のうち座っていることがほとんど	低い	
座っているのが中心だが、歩行・軽いスポーツ等を行う	ふつう	
移動や立っていることが多い仕事又は活発な運動を行っている	高い	

③ あなたに必要なエネルギー量は？

年齢や身体活動レベルによって、1日に必要なエネルギー量の目安が異なります。

あなたのBMIは目標とするBMIの範囲に入っていましたか？ あなたのBMIが範囲を上回っている場合はエネルギー量を控えめに、範囲を下回っている場合はエネルギー量を多めにする等、調整しましょう！

単位：kcal

身体活動レベル	男性			女性			
	18~49歳	50~69歳	70歳以上	18~29歳	30~49歳	50~69歳	70歳以上
低い	2,300	2,100	1,850	1,650	1,750	1,650	1,500
ふつう	2,650	2,450	2,200	1,950	2,000	1,900	1,750
高い	3,050	2,800	2,500	2,200	2,300	2,200	2,000



■エネルギー産生栄養素バランス

エネルギーを産生する栄養素にはたんぱく質、脂質、炭水化物があります。次のようなバランスで摂取することが健康の保持・増進のために理想的です。



1g当たりのエネルギー量は、
たんぱく質：4kcal
脂質：9kcal
炭水化物：4kcal
です。



(例) エネルギー量の目安が、2,000kcalの場合、たんぱく質、脂質、炭水化物の目標量は次のように計算することができます。

たんぱく質：2,000×(13~20%)÷4=65~100g
脂質：2,000×(20~30%)÷9=44~67g
炭水化物：2,000×(50~65%)÷4=250~325g

④ あなたのたんぱく質、脂質、炭水化物の目標量は？

たんぱく質 目標量=	エネルギー量の 目安	×	(たんぱく質目標量 13~20%)	÷4=	たんぱく質目標量 g
脂質 目標量=	kcal	×	(脂質目標量 20~30%)	÷9=	脂質目標量 g
炭水化物 目標量=		×	(炭水化物目標量 50~65%)	÷4=	炭水化物目標量 g

⑤ あなたの1日当たりの食塩相当量の目標量は？

成人男性	8.0g未満/日
成人女性	7.0g未満/日

食塩相当量目標量
g 未満

⑥ あなたの1食当たりのエネルギー・栄養素の目安は？

栄養素等	1食の目安量*	あなたの1食の目安
エネルギー	A ÷ 3 kcal	kcal
たんぱく質	B ÷ 3 g	g
脂質	C ÷ 3 g	g
炭水化物	D ÷ 3 g	g
食塩相当量	E ÷ 3 g未満	g未満

この値は、目安です。毎食この値どおりでなくても、1日、1週間といった期間で調整すればよいので、あまり神経質にならなくていいですよ。



*1日3食(朝・昼・夕)で均等に食べるとした場合

エネルギーや栄養素の働き

容器包装に入れられた加工食品や添加物には、栄養成分表示として、「エネルギー」「たんぱく質」「脂質」「炭水化物」「ナトリウム(食塩相当量に換算したもの)」の5項目が表示されることとなっています。

①エネルギー

エネルギーは、生命機能の維持や身体活動に利用されます。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。健康の保持・増進、生活習慣病予防のために、望ましいBMIを維持するよう摂取と消費のバランスをとることが大切です。

エネルギーを産生する栄養素には、たんぱく質、脂質、炭水化物の3つがあります。

②たんぱく質

たんぱく質は、人体の骨格や筋肉などの組織を構成する主要な要素であるとともに、酵素やホルモンの材料として代謝を調整するなど様々な機能を果たしており、生命機能の維持や身体活動に不可欠です。

肉、魚、卵、大豆・大豆製品、乳・乳製品等に多く含まれています。

③脂質

脂質は、細胞膜の主要な構成成分です。また、脂溶性ビタミンの吸収を助けます。

人の生命機能の維持に不可欠なエネルギー源である一方、摂りすぎると肥満や心疾患のリスクを高めます。

脂身の多い肉、油、マーガリン、バター、油を多く使った揚げ物やスナック菓子、洋菓子に多く含まれています。

④炭水化物

炭水化物の最も重要な役割は、エネルギー源としての機能です。炭水化物は糖質と食物繊維に分けられ、糖質は体内で分解されるとブドウ糖などになります。脳や神経組織等の組織は、通常ブドウ糖しかエネルギー源として利用できないため、糖質は重要な栄養素です。

しかし、とり過ぎると体内で脂肪に変わり、肥満の原因となります。

ご飯、パン、麺、芋、砂糖、砂糖を多く使ったジュースや菓子に多く含まれています。

⑤食塩相当量

食塩は、ナトリウムと塩素からできています。栄養成分表示では、「ナトリウム(mg)×2.54÷1000=食塩相当量(g)」の計算式で、食品中のナトリウム量を食塩の量に換算して表示されています。

ナトリウムは、体の浸透圧を調節しており、生命機能を維持するために必須のミネラルですが、とり過ぎると高血圧やがんなどの病気を引き起こす可能性があります。

1日当たりの食塩相当量の目標量は、成人男性で8.0g未満/日、成人女性で7.0g未満/日です。



必ず表示されることになっている5項目以外に、次のような栄養成分の表示もあります。

栄養成分表示 (100g当たり)	
エネルギー	354kcal
たんぱく質	6.5g
脂質	19.1g
一飽和脂肪酸	3.4g
炭水化物	49.1g
一糖質	29.1g
一食物繊維	20.0g
食塩相当量	1.8g
ビタミンC	290mg
カルシウム	110mg

【推奨表示】飽和脂肪酸、食物繊維
【任意表示】n-3系脂肪酸、n-6系脂肪酸、コレステロール、糖質、糖類、ミネラル類、ビタミン類

過剰な摂取は、生活習慣病のリスクを高くすることが示唆されています。

食物繊維の摂取不足は、生活習慣病の発症に関連すると報告されています。

ビタミン(ビタミンA、ビタミンC、葉酸など)やミネラル(カルシウム、鉄など)は、体の機能を維持するために不可欠です。

栄養成分表示をどのように活用したらいいの？

スーパーマーケットやコンビニエンスストアなどに並ぶたくさんの食品。どれを選ぶのが迷ってしまうことがありますね。栄養成分表示をうまく活用して自分にあった食品を選び、栄養面でバランスの取れた食事を摂取することに役立てましょう。

具体的に、どのように活用すればよいでしょうか？ 1日の食事を例に、考えてみましょう。

朝食

主食のトースト、主菜のハムエッグ、副菜のサラダ、そして紅茶。そのうち、食パン、トーストに塗るいちごジャム、ハムの栄養成分表示を見てみましょう。

食パン(2枚)		いちごジャム		ボンレスハム(2枚)	
単位に注意	栄養成分表示 (100gあたり)	単位に注意	栄養成分表示 (1食分(20g)あたり)	単位に注意	栄養成分表示 (100gあたり)
	エネルギー 245kcal		エネルギー 47kcal		エネルギー 106kcal
	たんぱく質 8.6g		たんぱく質 0g		たんぱく質 18.0g
	脂質 3.5g		脂質 0g		脂質 1.6g
	炭水化物 44.7g		炭水化物 11.8g		炭水化物 5.0g
	食塩相当量 1.0g		食塩相当量 0g		食塩相当量 2.7g



1食分当たりで表示しているものと100g当たりで表示しているものがあるのね。

● 食パン1枚分のエネルギー及び栄養成分量

栄養成分表示に記載された量 ÷ A × 1斤当たりの量(g) ÷ 1斤をスライスした枚数 = 食パン1枚分のエネルギー及び栄養成分量

● 食パン:1斤(6枚切り)360gだから、1枚分の食塩相当量は……

$$1.0(\text{g}) \div 100(\text{g}) \times 360(\text{g}) \div 6(\text{枚}) = 0.6(\text{g})$$

● 朝食で食パンを2枚食べた場合の食塩相当量

$$0.6(\text{g}) \times 2(\text{枚}) = 1.2(\text{g})$$

● 1食当たりの食塩相当量

$$1.2\text{g} + 2.0\text{g} = 3.2\text{g}$$

食パン(2枚) ボンレスハム(2枚)

同じようにボンレスハム2枚当たりの量も計算すると、朝食のパンとハムの食塩相当量が3.2g。成人女性の1日当たりの食塩の目標量の半分近くになってしまうわね。



昼食



冷凍チャーハン		中華風インスタントスープ	
栄養成分表示 1食分(225g)あたり		栄養成分表示 1食分(15.7g)あたり	
エネルギー	434kcal	エネルギー	27kcal
たんぱく質	11.2g	たんぱく質	1.8g
脂質	13.0g	脂質	1.2g
炭水化物	68.0g	炭水化物	2.3g
食塩相当量	2.4g	食塩相当量	1.1g



今日の昼食は簡単に冷凍食品とインスタント食品にしましょう。栄養成分表示が表示されているわね。

合計するとエネルギーは461kcal。食塩相当量は3.5gなので、成人女性の1日当たりの食塩の目標量の半分を摂取することになるのね。



夕食

食品をスーパーマーケットなどで購入する際も、栄養成分表示を確認してみましょう。



夕食のサラダのドレッシング、どれにしようかしら。「減塩」と表示してあるわ。



減塩ドレッシング		ドレッシング	
栄養成分表示 1食分(15g)あたり		栄養成分表示 1食分(15g)あたり	
エネルギー	42kcal	エネルギー	46kcal
たんぱく質	0.5g	たんぱく質	0.3g
脂質	3.9g	脂質	4.2g
炭水化物	1.2g	炭水化物	1.7g
食塩相当量	0.9g	食塩相当量	1.2g

「減塩」「食塩●●%カット」などと表示してある食品は、他の同種の食品に比べてナトリウム量が100g当たり120mg以上少なく、かつ、25%以上低減されています。



栄養強調表示の意味を知って、食生活に役立てましょう



栄養成分表示以外に、「たっぷり」とか「控えめ」といった表示をよく見るけど、それぞれどんな意味があるのかしら？

不足や過剰摂取によって健康の保持・増進に影響がある栄養素等については、基準に基づいて栄養強調表示をすることができます。



栄養強調表示の種類	栄養成分が多いことを強調する場合の表示の基準			栄養成分等が少ないことを強調する場合の表示の基準		
	補給ができる旨の表示			適切な摂取ができる旨の表示		
	高い旨	含む旨	強化された旨	含まない旨	低い旨	低減された旨
表現例	<ul style="list-style-type: none"> ・高〇〇 ・〇〇豊富 	<ul style="list-style-type: none"> ・〇〇源 ・〇〇供給 ・〇〇含有 	<ul style="list-style-type: none"> ・〇〇30%アップ ・〇〇2倍 	<ul style="list-style-type: none"> ・無〇〇 ・〇〇ゼロ ・ノン〇〇 	<ul style="list-style-type: none"> ・低〇〇 ・〇〇控えめ ・〇〇ライト 	<ul style="list-style-type: none"> ・〇〇30%カット ・〇〇10gオフ ・〇〇ハーフ
該当する栄養成分	たんぱく質、食物繊維、亜鉛、カリウム、カルシウム、鉄、銅、マグネシウム、ナイアシン、パントテン酸、ピオチン、ビタミンA、B1、B2、B6、B12、C、D、E、K及び葉酸			エネルギー、脂質、飽和脂肪酸、コレステロール、糖類、ナトリウム		



栄養強調表示の意味を知ると、食品を選ぶ時に役に立ちそうね。

栄養成分表示をうまく活用すれば、栄養面でバランスの取れた食事にできそうだね。

栄養成分表示や栄養強調表示を活用して、自分に不足しがちな栄養素等が多く入った食品を選んだり、控えたほうがいい栄養素等が少ない食品を選んだりできるといいですね。



あなたに必要な栄養素等をバランスよく摂取するために、
栄養成分表示や栄養強調表示を活用しましょう。

お問合せ先 消費者庁食品表示企画課 03-3507-8800 (代表)