

栄養成分表示を活用しよう！

～かしこく食べてあなたも家族も健康に～

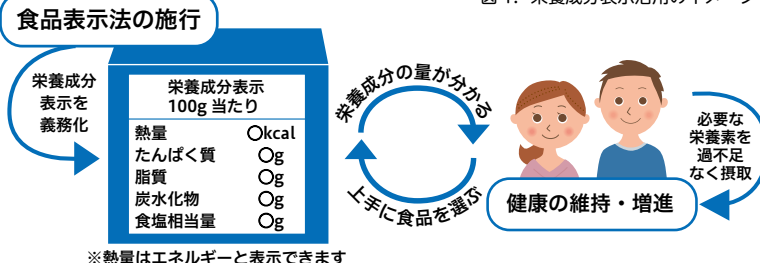
栄養成分表示は、健康づくりに役立つ重要な情報源

平成 27 年 4 月 1 日に食品表示法が施行され、容器包装に入れられた加工食品には栄養成分表示として、熱量、たんぱく質、炭水化物、ナトリウム（食塩相当量で表示）が必ず表示されることになりました。

この新たな食品表示制度の経過措置期間である 2020 年 3 月までに、栄養成分が表示されてある食品が増えていくことになります。

栄養成分表示を見れば、食品の熱量（エネルギー）や栄養素の量がわかります

図 1. 栄養成分表示活用のイメージ



栄養成分表示を活用して、なにを減らす なにを増やす

◆食塩相当量を減らす ～高血圧予防～

日本人は食塩をとり過ぎています。食塩のとり過ぎは高血圧を引き起こし、脳血管疾患、心疾患、腎臓病などの原因になります。

血圧は、歳を取ってから、急に上がるものではありません。子どもの頃の早い時期から、食塩摂取量を少なくすることで、加齢による血圧上昇を抑え、高血圧を予防することができます。

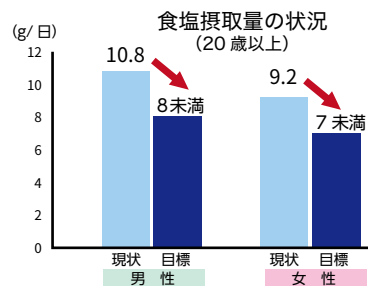


図 2. 食塩摂取量の状況

図 3. 食品相当量の表示例

栄養成分表示 1食 (Og) 当たり	
エネルギー	Okcal
たんぱく質	Og
脂質	Og
炭水化物	Og
食塩相当量	Og

ここをチェック

◆「肥満」や「やせ」を減らす ～適正体重の維持～

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、体格 (BMI) で評価することができます。

生活習慣病予防の観点から、肥満を減らすとともに、特に高齢期では虚弱予防の観点から低栄養傾向の人を減らすことが重要です。※BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

年齢	BMI (kg/m ²) の目標
18～49歳	18.5～24.9
50～69歳	20.0～24.9
70歳以上	21.5～24.9

表 1. 目標とするBMIの範囲 (18歳以上)

図 4. エネルギーの表示例

栄養成分表示 1食 (Og) 当たり	
エネルギー	Okcal
たんぱく質	Og
脂質	Og
炭水化物	Og
食塩相当量	Og

ここをチェック

例) 体重 70kg 身長 168cm の人の場合 ▶ 70 (kg) ÷ 1.68 (m) ÷ 1.68 (m) = 24.8

◆たんぱく質、脂質、炭水化物の摂取バランスの維持 → 炭水化物のうち、食物繊維の摂取量を増やす

生活習慣病予防の観点から、たんぱく質、脂質及び炭水化物の摂取バランスを維持します。その際、脂質のとり過ぎに注意します。

炭水化物の一部である食物繊維の摂取量は著しく不足しています。男性で 1 日 20 g 以上、女性で 1 日 18 g 以上が目標量です。食物繊維の表示は義務ではありませんが生活習慣病予防との関連から表示することが推奨されています。

栄養成分表示 1食 (Og) 当たり	
エネルギー	Okcal
たんぱく質	Og
脂質	Og
炭水化物	Og
食塩相当量	Og

図 5. たんぱく質、脂質、炭水化物の表示例

ここをチェック

食物繊維を表示する場合は、糖質と食物繊維の両方が表示されます。

栄養成分表示 1食 (Og) 当たり	
エネルギー	Okcal
たんぱく質	Og
脂質	Og
炭水化物	Og
糖質	Og
食物繊維	Og
食塩相当量	Og

図 6. 食物繊維の表示例

もっと詳しく知りたい方は⇒ 消費者庁 栄養成分表示

検索

出典) 図 1～6 消費者庁ウェブサイト
表 1 日本人の食事摂取基準 2015