知って役立つ！栄養成分表示

食品パッケージにある栄養成分表示は、バランスのとれた食生活のための情報源です。

栄養成分表示とは？

容器包装に入っている加工食品や添加物に含まれている、**エネルギー(熱量)**と**たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量**等の栄養成分の量を示したもの。5 項目以外にビタミンやミネラルなどが表示されていることもあります。

栄養成分表示 1 個(100g)当たり	
エネルギー	67 kcal
たんぱく質	4.3 g
脂　　質	0.2 g
炭水化物	11.9 g
食塩相当量	0.2 g
カルシウム	120 mg

名称　○×△※弁当
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
栄養成分表示　１包装当たり
熱量 580 kcal　蛋白質 29.6g
脂質 10.0g　炭水化物 91.9g
食塩相当量 3.8g

表示単位は 100ｇ、100ml、１食分当たりなど食品ごとに異なります。内容量と合わせて確認しましょう。

栄養成分表示を参考に！

栄養成分表示は、健康や栄養を考えて食品を選ぶときの参考になります。表示を確認して自分に合った食品を選び、上手に活用することが健康的な食生活につながります。体調や健康状態に合わせて気になる成分をチェック！

まずは自分に必要な栄養量をチェック！

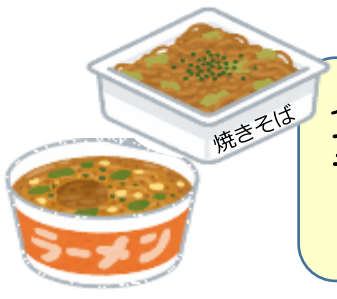
1 日に必要なエネルギー・栄養成分量の目安(1 食分はこの 1/3 が目安です。)

	男性				女性			
年代	18～29 歳	30～49 歳	50～69 歳	70 歳以上	18～29 歳	30～49 歳	50～69 歳	70 歳以上
エネルギー(kcal)	2,650	2,650	2,450	2,200	1,950	2,000	1,900	1,750
たんぱく質(g)	86～133	86～133	80～123	72～110	63～98	65～100	62～95	57～88
脂　　質(g)	59～88	59～88	54～82	49～73	43～65	44～67	42～63	39～58
炭水化物(g)	331～431	331～431	306～398	275～358	244～317	250～325	238～309	219～284
食塩相当量(g)	8g未満				7g未満			

「日本人の食事摂取基準(2015 年版)」から(身体活動レベルが「ふつう」の場合)

≪こんなときは≫　●体重が気になる…エネルギーをチェック！
●血圧が気になる・食塩を控えめにしたい…食塩相当量をチェック！

何がどれだけ含まれているか確認する習慣をつけましょう！



食塩相当量は同じくらいだけど、ラーメンはスープを残したら減塩できるかな

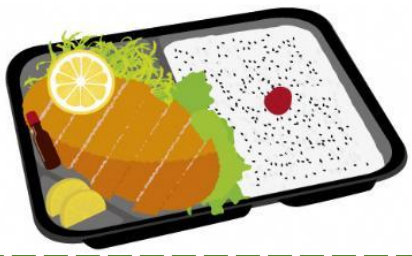
ハンバーグが食べたいな。脂質が多いのが気になるからサラダのドレッシングはノンオイルにしよう。

お弁当を選ぶとき

18～49 歳の男性のエネルギーの目安は 2,650kcal/日。
1/3 だと**1 食当たり約 880kcal** が目安だね。
食塩量も１日８g 未満を目指したいなあ…

食事は主食（ごはん・パン・麺）・主菜（肉・魚・卵・大豆製品）・副菜（野菜・海藻・きのこ）をそろえるようにすると、栄養バランスが整います。

＜とんかつ弁当＞



エネルギー	1,162kcal
たんぱく質	34.7g
脂質	50.2g
炭水化物	133.6g
食塩相当量	2.7g

ここをひと工夫

次の食事は、エネルギーや脂質を控えよう。

ここをひと工夫

エネルギーは、ちょっと少ないくらいだな。食塩が多めだから、パックのしょうゆは少しだけにしよう。

しょうゆパック（5ｍｌ）を残すと食塩を約 0.9ｇ減らすことができます。

＜幕の内弁当＞

エネルギー	783kcal
たんぱく質	29.1g
脂質	21.8g
炭水化物	117.6g
食塩相当量	4.2g

＜おにぎり＞

エネルギー	198kcal
たんぱく質	4.2g
脂質	3.7g
炭水化物	36.2g
食塩相当量	1.0g

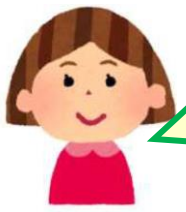
＜カップ麺＞

エネルギー	358kcal
たんぱく質	8.6g
脂質	15.8g
炭水化物	45.5g
食塩相当量	5.5g

ここをひと工夫

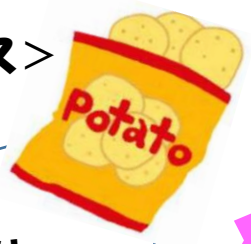
おにぎりとカップ麺を食べて、約 550kcal か…食塩が多いからカップ麺のスープは残そう。
主食ばかりだから、ヨーグルトと野菜ジュースをプラスしよう！

菓子・飲み物を選ぶとき



間食の目安は１日のエネルギー量の 10%以下だって！
だいたい **200kcal 程度**ね。

＜ポテトチップス＞



栄養成分表示 1 袋(60g)当たり	
エネルギー	332kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	21.1g
炭水化物	32.8g
食塩相当量	0.6g

一袋でこんなにエネルギーが多いのね!!
食べるのは半分だけにしておこう…

ここをひと工夫

脂質にも注目！
ノンフライのものを選ぶと、
脂質もエネルギーも低くなるね。

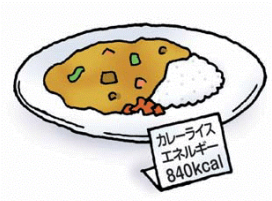
＜ジュース＞

栄養成分表示 100ml当たり	
エネルギー	51kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	12.8g
食塩相当量	0g

ここをひと工夫

100ml 当たり 51kcal だから、
１本（500ｍｌ）飲むと
255 kcal もあるのね。
エネルギーを控えたいから、
無糖のお茶か水にしようかな。

札幌市「栄養成分表示の店」



札幌市では、料理や飲み物のエネルギーや食塩相当量等の栄養成分表示を行っているお店を、「**栄養成分表示の店**」として登録、公式ホームページで紹介しています。店内や入口等に表示されている右の「栄養成分表示の店」ステッカー（登録証明書）が目印です。

栄養成分表示について、もっと詳しく知りたいときは、札幌市保健所ホームページをご覧ください。

発行　札幌市保健所健康企画課

SAPPORO

さっぽろ市
02-F06-19-251
31-2-206