

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。



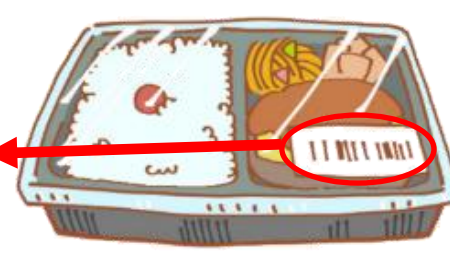
栄養成分表示 1個（100g）当たり	
エネルギー	67 kcal
たんぱく質	4.3 g
脂 質	0.2 g
炭 水 化 物	11.9 g
食塩相当量	0.2 g
カルシウム	120 mg

よく見ると、色々なものに
栄養成分が表示してあるのね！



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！

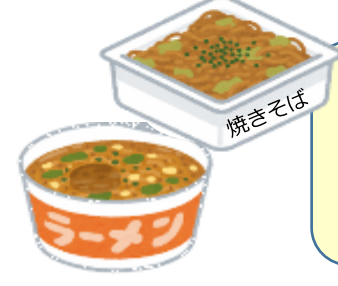


1日に必要なエネルギー・栄養成分量の目安（1食分はこの1/3が目安です。）

年代	男性					女性				
	18～29歳	30～49歳	50～64歳	65～74歳	75歳以上	18～29歳	30～49歳	50～64歳	65～74歳	75歳以上
エネルギー（kcal）	2,600	2,750	2,650	2,350	2,250	1,950	2,050	1,950	1,850	1,750
たんぱく質（g）	85～130	89～138	93～133	88～118	84～113	63～98	67～103	68～98	69～93	66～88
脂 質（g）	58～87	61～92	59～88	52～78	50～75	43～65	46～68	43～65	41～62	39～58
炭水化物（g）	325～423	344～447	331～431	294～382	281～366	244～317	256～333	244～317	231～301	219～284
食塩相当量（g）	7.5g未満					6.5g未満				

「日本人の食事摂取基準（2025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



18～29歳の男性のエネルギーの目安は2,600kcal/日。
1/3だと**1食あたり約870kcal**が目安だね。
食塩量も1日7.5g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。

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

<幕の内弁当>



<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>



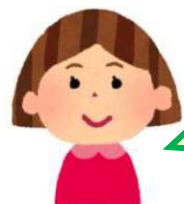
エネルギー	358kcal
たんぱく質	8.6g
脂質	15.8g
炭水化物	45.5g
食塩相当量	5.5g

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！

ここを
ひと工夫



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。

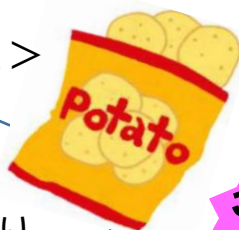
一袋でこんなにエネルギーが多いのね!!
食べるのは半分だけにしておこう…



ここを
ひと工夫

脂質にも注目！
ノンフライのものを選べば、
脂質もエネルギーも低くなるね。

<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

<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
255kcal もあるのね。
エネルギーを抑えたいから、
無糖のお茶か水にしようかな。

栄養成分表示について、もっと詳しく知りたい方は、
札幌市ホームページをご覧ください。

