



# 気にしていますか？栄養成分表示

～栄養成分表示を健康づくりに役立てよう～

食品やお弁当の袋や箱には「熱量・たんぱく質・脂質・炭水化物・食塩相当量」が書かれた「栄養成分表示」が表示されています。

## これが「栄養成分表示」です

100g、100ml、1包装当たりなど、どの単位による栄養成分表示かがわかるように表示されています。



### 【エネルギー(熱量)】

生命活動の維持や身体活動に利用されます。とり過ぎは肥満につながるため注意が必要です。

### 【炭水化物】

脳や神経組織などで使われる大切な栄養素ですが、とり過ぎると脂肪に変わり、肥満の原因になります。

### 【たんぱく質】

骨格や筋肉、臓器などの組織をつくるもとになります。特に成長や高齢者の低栄養予防のための重要な栄養素です。

### 【脂質】

細胞膜を構成する成分ですが、とり過ぎは肥満や心疾患のリスクを高めます。

### 【食塩相当量】

食品中のナトリウムは食塩相当量に換算されて表示されます。ナトリウムは体に必要な働きをしますが、とり過ぎると高血圧や胃がんなどの原因になります。

栄養成分表示  
(100gあたり)

エネルギー ○○kcal  
たんぱく質 ○○g  
脂質 ○○g  
炭水化物 ○○g  
食塩相当量 ○○g

### 1日の食塩摂取目標量(成人)

男性7.5g未満  
女性6.5g未満

※日本人の食事摂取基準  
(2020年版)による

栄養成分表示について  
もっと知りたい方は

消費者庁 栄養成分表示



## 「栄養成分表示」の活用法

体重が気になるAさんの場合



1日の摂取エネルギーに気を付けましょう。  
必要量は年齢や性別、活動量によって異なります。

【1日に必要なエネルギーの目安】

年齢(歳)	男性	女性
18~74	2,050~ 2,300kcal	1,550~ 1,750kcal
75以上	1,800kcal	1,400kcal

日本人の食事摂取基準(2020年版)による

ここに注目!

栄養成分表示  
(100gあたり)

エネルギー ○○kcal  
たんぱく質 ○○g  
脂質 ○○g  
炭水化物 ○○g  
食塩相当量 ○○g

年齢を重ねても元気に過ごしたいBさんの場合



高齢者の低栄養予防には、エネルギー、たんぱく質をしっかりとることが必要です。1日のたんぱく質の目安量は体重1kgあたり約1g。肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品を毎日しっかりと食べましょう。

ここに注目!

栄養成分表示  
(100gあたり)

エネルギー ○○kcal  
たんぱく質 ○○g  
脂質 ○○g  
炭水化物 ○○g  
食塩相当量 ○○g

## 外食でも栄養成分を活用できる!

「仙台市食で健康サポート店」では、エネルギーや食塩相当量などの表示を行っている飲食店を、栄養成分表示で市民の健康を応援する店として登録しています。飲食店でもエネルギーやその他の栄養成分を参考に、食事を選択できます。



このステッカーが目印

詳細は仙台市の  
ホームページで



食で健康サポート店