

栄養成分表示を活用しよう！

Q子：最近、お腹まわりが気になる…。これ以上太らないように、気をつけないといけないな～。

博士：お～い、Q子。おまんじゅうをもらったんじゃが、一緒にどうじゃ？

Q子：おまんじゅう！食べたい！でもこのおまんじゅうを食べたら、また太る～。

博士：Q子は栄養成分表示を見たことがあるかの～？

Q子：栄養成分表示？



Q子。助手。
いつも前向き。

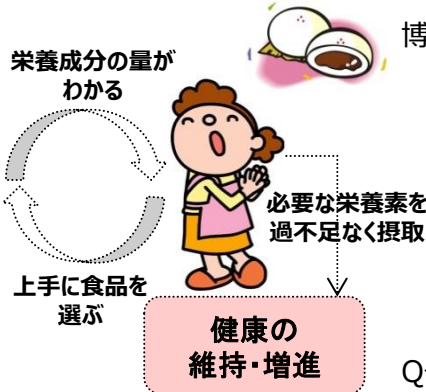


ネコ。
しゃべれる。



博士。
マイペース型。

栄養成分表示〇〇g当たり	
エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

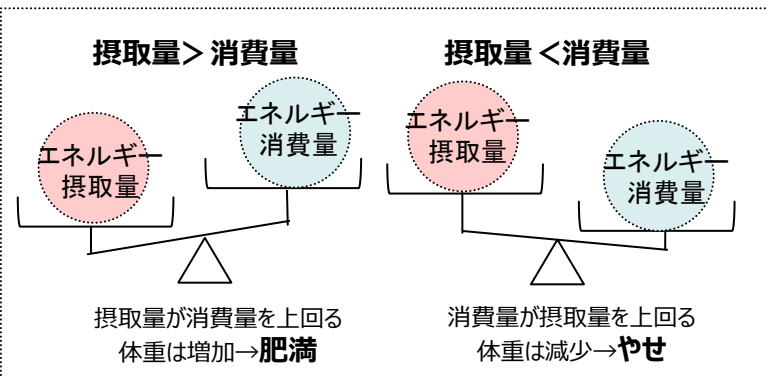


博士：容器包装に入れられた加工食品には、栄養成分の含有量が表示されることとなっております。栄養成分表示には「エネルギー」「たんぱく質」「脂質」「炭水化物」「ナトリウム（食塩相当量に換算したもの）」の5項目が表示される。これらは、糖尿病などの生活習慣病予防や健康の維持・増進に深く関わる重要な成分じゃ。

Q子：じゃあ、太りたくない私は栄養成分表示をどう活用すればいいのですか？

栄養成分表示の活用のポイント

〈エネルギーと体重の関係〉



博士：右のエネルギーと体重の関係のように、体重の増減は、エネルギー摂取量と消費量のバランスで決まるんじゃ。摂取量が消費量よりも少なければ体重は減少しやせるということなんじゃ。

Q子：じゃあ、食事めきダイエットがいいかも！

博士：食べない(エネルギー摂取量少)、動かない(エネルギー消費量少)で体重を減らしても、健康の維持・増進にはつながらないぞ。食事と運動を基本に自分の体格(BMI)を知り、体重の変化を確認することじゃ。

Q子：そういえば、最近体重計に怖くてのってないな…。

博士：摂取するエネルギーの量を知るために、食品の栄養成分表示のエネルギー量を確認するんじゃ。100g当たり、1個当たりなど食品単位の表示方法がそれぞれ違うため、食品を選ぶ際には注意が必要じゃぞ。エネルギー量は食品の種類や調理法、脂質や砂糖の量によって異なるぞ。

Q子：脂に砂糖…。ドーナツにケーキ…。

おいしいものばかりだ！！



博士：脂質や砂糖を多く含むと、エネルギー量は多くなるんじゃが、見た目ではわかりにくい。

だから、栄養成分表示を使ってチェックじゃ。



Q子：へ～、このおまんじゅうは1個(50g)で130kcalなんだ。

博士：栄養成分表示は食品にどのような成分がどれくらい含まれるかを一目でわかるようにしたものなんじゃぞ。

BMIの求め方

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
 【目標とするBMI】

18歳～49歳	18.5～24.9
50歳～69歳	20.0～24.9
70歳以上	21.5～24.9

■肥満ややせの予防のためにエネルギー量をチェック！

栄養成分表示 **〇〇g当たり**

エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

表示を活用するためのポイント！

食品のもつエネルギー量を確認して、選ぶ。

・**食品単位を確認。**

100g当たり？ 1個当たり？

1包装当たり？ 1食分当たり？

・**エネルギー量を確認。**

ショートケーキ1個(100g) 約300kcal
 ドーナツ1個(50g) 約390kcal
 ちなみにお茶碗1杯(150g) 約250kcalだニャ～。



■たんぱく質、脂質、炭水化物を見て、食事の質をチェック！

栄養成分表示〇〇g当たり

エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
糖質	〇g
食物繊維	〇g
食塩相当量	〇g

表示を活用するためのポイント！

- たんぱく質・脂質・炭水化物（糖質・食物繊維）を確認！
- ・栄養的な特徴の違う食品を組み合わせ、選ぶ
- ・生活習慣病予防のために食物繊維を十分に摂取する

Q子：エネルギー以外の部分は、どうやって活用すればよいですか？

博士：たんぱく質、脂質、炭水化物をバランスよくとることが、生活習慣病予防となる。

Q子：バランスよく？

博士：例えばお昼に脂質の多いお弁当を食べたから夕食は、脂質の少ない食事にしようといったように栄養素を過不足が無いように組み合わせることじゃ。



炭水化物の内訳として糖質及び食物繊維の量の両方が表示されるようになって、わかりやすくなったんだニャ～。

Q子：食品を選択するときに役立ちますね。あれ？上の表示には炭水化物の下に糖質と食物繊維って書いてある。

博士：食物繊維は人の消化酵素では消化できない炭水化物で、表示が推奨されている成分のひとつじゃ。

Q子：食物繊維をとるとどんないいことがあるのですか？

博士：食物繊維は、糖の吸収速度を緩やかにすることで、血糖値の上昇速度を緩やかにし、食後の高血糖を防ぐことができる。糖尿病予防のために食物繊維を十分に摂取するとよいな。

博士：そして食塩相当量の表示じゃ。

まずは、1日の目標量を知ることが大切じゃぞ。

Q子：目標量？

博士：生活習慣病予防を目的として、目標とすべき摂取量のことじゃ。

1日当たりの食塩摂取量の目標量(g/日) (※1)

	8～9歳	10～11歳	12歳以上
男性	5.5g未満	6.5g未満	8.0g未満
女性	6.0g未満	7.0g未満	7.0g未満

日本人の食事摂取基準(2015年版)

栄養成分表示
1食(80g)当たり

エネルギー	380kcal
たんぱく質	12.0g
脂質	16.5g
炭水化物	45.9g
食塩相当量	5.0g

ナトリウムの含有量は食塩相当量として表示されるんだニャ～。食塩摂取量の目標(※1)と比較しやすくなったんだニャ～。



博士：減塩は高血圧の予防や管理に効果がある。

血圧は歳をとってから、急に上がるわけではない。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るんじゃ。

Q子：左のカップめんの食塩相当量は5.0gか～。1個全て食べると、とり過ぎになっちゃうな～。

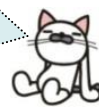
博士：カップめんには、めん・かやくとスープに分けて、それぞれの食塩相当量を表示してある商品もある。スープを半分残すと、食塩摂取量を〇g減らせるように、表示を活用することができるぞ。

Q子：栄養成分表示を活用すると健康管理に役立てることができますね。これでお腹周りもバッチリ！

博士：運動も、お忘れなく！



「食物繊維たっぷり！」「塩分〇〇%カット」などの栄養強調表示をした食品もあるんだニャ～。栄養成分表示を上手に活用して、健康の維持・増進に役立ててほしいニャ～。



■高血圧予防のため、食塩相当量をチェック！

栄養成分表示〇〇g当たり

エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量(※2)	〇g

表示を活用するためのポイント！

- 食塩相当量を見て、食品を選択！
- ・ふだんよく食べる食品からの食塩摂取量を減らす
- ・調味料からの食塩摂取量を減らす減塩食品などを上手に活用

(※2)平成32年3月までに製造された加工食品については、ナトリウムが表示されているものがあります。ナトリウム量は、下記により、食塩相当量に換算できます。

$$\text{ナトリウム量(mg)} \times 2.54 \div 1000 = \text{食塩相当量(g)}$$