



あなたに役立つ 栄養成分表示!

ぎふ食育キャラクター
きゅりっち



栄養成分を
チェック!

栄養成分の量を確認し、自分にあった食品を
選ぶことができます。



栄養成分表示 (1袋(85g)当たり)

エネルギー	405kcal
たんぱく質	5g
脂質	14g
炭水化物	65g
食塩相当量	0.4g
カルシウム	150mg (22%)

内容量をチェック!

1人分、1個当たり
など単位が違うため、
確認しましょう。

エネルギー～食塩相当量の5項目が
義務表示となっています。

1日の必要量に対する割合

強調表示をチェック!

「たっぷり」「含まれます」「低い」など強調表示は、決められた
基準を満たしているものだけに表示されています。

あなたに必要な1日当たりの目安量

ぎふ食育キャラクター
あかっぺ



年齢、性別によって、健康の保持・増進、生活習慣病の予防のために参照する基準(食事摂取基準)が定めら
れています。自分に必要なエネルギー及び栄養素量を把握して、栄養成分表示を活用し、自分に合った食品
を選ぶことが、あなたの健康につながります。

A弁当とB弁当で迷った場合



栄養成分表示
(1食(420g)当たり)

エネルギー	829kcal
たんぱく質	20.4g
脂質	32.2g
炭水化物	114.5g
食塩相当量	2.9g



栄養成分表示
(1食(390g)当たり)

エネルギー	647kcal
たんぱく質	26.4g
脂質	19.2g
炭水化物	92.1g
食塩相当量	2.1g

健康診断の結果で、「脂質の多い食事を控えましょう」と
言われたから、B弁当にしよう。



同じエネルギー量で比べた場合



栄養成分表示
(2個(240g)当たり)

エネルギー	386kcal
たんぱく質	8.4g
脂質	1.2g
炭水化物	82.6g
食塩相当量	1.0g



栄養成分表示
(1袋(70g)当たり)

エネルギー	391kcal
たんぱく質	3.4g
脂質	24.9g
炭水化物	38.2g
食塩相当量	0.7g

エネルギー量は同じでも、たんぱく質、脂質、炭水化物など
栄養素が違うね。スナック菓子は、脂質の量が多いね。



		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
主な働き		体温を保ち、体を活動させる原動力です。 とり過ぎは、肥満につながるの で注意しましょう。	血液や筋肉、臓器など、体をつ くるための主成分です。	体を動かすエネルギー源です。 とり過ぎは、肥満や心疾患の危 険性を高めるので注意しましょう。	糖質と食物繊維の総称で、体の エネルギー源になります。	とり過ぎに注意! とり過ぎは、高血圧につながる ので注意しましょう。
3つの栄養素のバランスが大切です						
18~29歳 身体活動レベル・ ふつう	男性	2,650kcal	86~132g	58~88g	331~430g	8.0g未満
	女性	1,950kcal	63~98g	43~65g	244~317g	7.0g未満
30~49歳 身体活動レベル・ ふつう	男性	2,650kcal	86~132g	58~88g	331~430g	8.0g未満
	女性	2,000kcal	65~100g	44~66g	250~325g	7.0g未満

※あくまでも目安であり、活動量や体格等により個人差があります。エネルギーの過不足は、体重の変化又はBMIを用いて評価する必要があります。(日本人の食事摂取基準(2015年版)参照)