

知って得する!“栄養成分表示”とは？

Q子：最近、ご飯の食べ過ぎで、体重が増えてきたような・・・

博士：Q子は、おやつやご飯を食べ過ぎなんじゃ。

体重の増減は、エネルギーの摂取量と消費量のバランスで決まるんじゃぞ。

体重が増えているということは、消費エネルギーより摂取エネルギーが多いということじゃな！

Q子：え～どうしよう～。

博士：今は、多くの商品に栄養成分表示がされておるから、商品を選ぶときに参考にするとよいぞ！

Q子：Eイヨウセイブンヒョウジ？

博士：栄養成分表示は、その食品の中に、栄養素や熱量（エネルギー）がどれだけ含まれているのかを表したもので、食品を選ぶときに、役に立つんじゃ！



Q子。助手。
いつも前向き。



博士。
マイペース型。



ネコ。
しゃべれる。

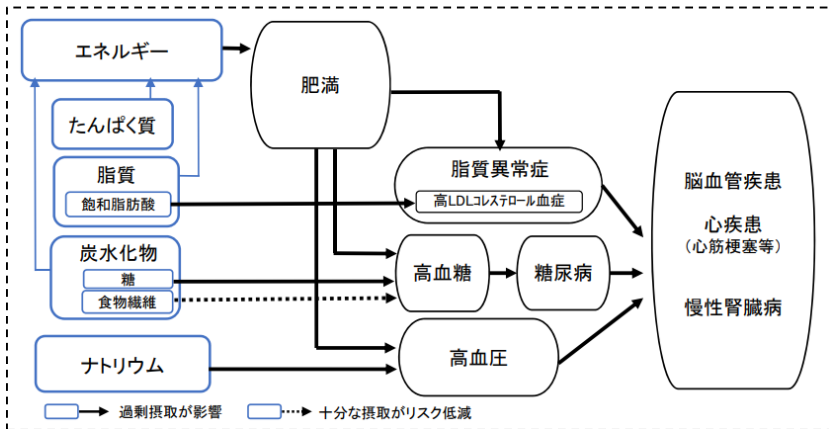
栄養成分表示に“絶対”書かれている5つの栄養成分

【参考】消費者庁「栄養成分表示を活用しよう①」

博士：栄養成分表示には、「エネルギー」「たんぱく質」「脂質」「炭水化物」「食塩相当量」の5つを表示しなければならないんじゃ。これらの5つは、糖尿病などの生活習慣病を予防したり、健康の維持・増進に深く関わっておるから、必ず表示することになっておる。

Q子：へえ～！そうなんですね！

博士：生活習慣病の発症と深く関わる栄養素として、「ナトリウム」があるんじゃが、「ナトリウム」は主に食塩から摂取しておる。じゃから、栄養成分表示では「ナトリウム」を「食塩相当量」に換算して表示することになっているんじゃ。



ナトリウムの過剰摂取は、高血圧に影響があることが分かっておる。食塩を摂り過ぎないことは、高血圧、脳血管疾患などの生活習慣病を予防することにつながるんじゃよ！

エネルギーと体重の関係

博士：体重の増減は、エネルギーの摂取量と消費量のバランスで決まるんじゃ。右下の図の時は、摂取エネルギーが多いから、体重は増加する。逆に、消費エネルギーが多いときは、体重は減少し、やせるということじゃ。

Q子は体重が増えた気がすると言っておったな・・・

Q子：摂取エネルギーが多いのかなあ・・・じゃあ、食事を抜いて体重を減らしてみようかな！

博士：食べない、動かない、で体重を減らしても、健康の維持・増進にはつながらんど！まずは、自分の体格（BMI）を知ることが大切じゃ！BMIは、簡単な計算で求めることができるんじゃ。下の計算式に沿って計算して、自分の体格を確かめてみよう！

自分のBMIが目標とする範囲より大きかった場合は、消費エネルギーを増やしたり、適度に摂取カロリーを減らすなどして、目標とするBMIに近づけてみよう！



$$BMI = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)}^2}$$

目標とするBMI

18～49歳 18.5～24.9
 50～64歳 20.0～24.9
 65歳以上 21.5～24.9

BMIの計算では、身長（m）を使うんだニャ～。 例）身長が178cmの場合は、1.78mとなるよ。



血圧が気になる場合は、食塩相当量を参考に！

Q子：博士は、買物のとき、何の栄養成分に注目しているんですか？

博士：最近、血圧が高いから、「食塩相当量」を見て食品を選んでいぞ！

今は、「〇%減塩」や「塩分控えめ」などと表示された食品が増えておるから、そういう商品も活用しておるんじや！

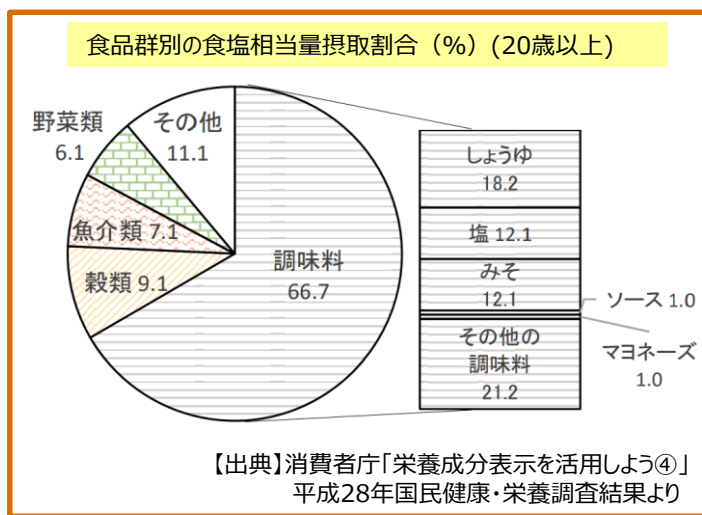
Q子：へえ～！そんな商品もあるんですね！でも、私はまだ血圧は高くないので、大丈夫です！

博士：若いからと言って、安心してはダメじゃぞ。血圧は、年を取ってから急に上がるものではなく、毎日の食塩摂取量の積み重ねで、将来高血圧になるかどうかが決まるんじや。

Q子：じゃあ、いま血圧が高くなくても、食べるものに気をつけなきゃですね！

博士：その通りじゃ。右のグラフを見てくれ。これは、日本人がどの食品群から食塩を摂取しているかを表したグラフじゃ。しょうゆや塩、味噌などの調味料から食塩を摂っているようじゃの。

Q子：本当だ！いま使っている調味料を食塩相当量が少ないものに変えてみようかな～！



ぎふ食と健康応援店を活用しよう！

博士：実は、栄養成分表示を必ず表示しなければいけないのは、一般消費者向けの容器包装に入った加工食品と食品添加物だけで、そもそも容器包装に入っていない食品（外食など）は、栄養成分の表示が義務ではないんじや。そこで、岐阜県では、県民の健康づくりを応援するために、外食のメニューにも栄養成分表示をしている飲食店を「ぎふ食と健康応援店」として登録しておる。「ぎふ食と健康応援店」の中にも、主食・主菜・副菜がそろった食事を提供しているお店もあるんじや。登録コースを簡単に下に示したぞ！

① 栄養成分表示の店

（メニューに栄養成分表示がされている／エネルギー、食塩相当量の表示が必須）



栄養成分表示の店 （バランスメニュー）

下の条件がそろった栄養バランスの良いメニューがあり、栄養成分表示がされています。

- ・主食、主菜、副菜がそろっている
- ・エネルギー550～850kcal 等



栄養成分表示の店 （1日の野菜1/3以上メニュー）

野菜を120g以上使用したメニューがあり、栄養成分表示がされています。



栄養成分表示の店

メニューにエネルギー、食塩相当量の表示があります。



② 健康情報提供の店

（岐阜県が提供するリーフレットやステッカーが設置されています。）



健康情報提供の店

健康や栄養に関する情報を提供しています。



お店には、コース別のステッカーを掲示しています！



博士：岐阜県のホームページで登録店舗を紹介しているから、右のQRコードから検索してみよう！

Q子：博士！知っているお店もありますよ！

今日のお昼は、近くの「ぎふ食と健康応援店」に行ってみましょうよ！

博士：Q子は食べ過ぎんようにするんじやぞ！外食のメニューでも、食塩相当量を確認してメニューを選べるからありがたいお～。

食卓の安全・安心ニュースで知りたいテーマがありましたら、メールかFacebookでお寄せください。
生活衛生課メール：c11222@pref.gifu.lg.jp Facebookページ「岐阜県食品安全推進室」

最後までお読みいただきありがとうございました。

