

栄養成分表示を活用して食品を選択しよう！

Q子：博士～、おやつの時間です。ポテトチップスはどうか？

博士：うーむ、食べたいのは山々なんじゃが、この前の健康診断で肥満の一手手前と言われての。

食べ物に気を付けているから、このポテトチップスは控えておくよ。

Q子：え～！ そうなんですわね！ 食べる量を減らしたら夏バテしませんか？

博士：栄養成分表示を参考にしてバランス良く食品を選ぶようにしているから大丈夫じゃ。

Q子：栄養成分表示？

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！ このポテトチップスにも表示されておるぞ。

Q子：知らなかったです！ その表示はどのように見ればいいですか？

博士：では、栄養成分表示の活用方法について説明していこうかの。



Q子。助手。
いつも前向き。



博士。
マイベース型。



ネコ。
しゃべれる。

栄養成分表示の活用のポイント

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つが表示されておる。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、加工食品には必ず表示しなければならないんじゃ。

Q子：じゃあ博士のように肥満傾向の人は、どう活用すればいいですか？

博士：まずは、身体活動レベルが「ふつう」の30代男性の場合の、1日当たりや1食当たりの目安量（下・左表）を確認してみよう。次にポテトチップスの表示（下・右表）を確認してみて、どうじゃ。

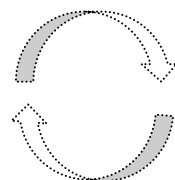
【1日当たり・1食当たりの目安（30代男性）】

栄養素等	1日当たりの目安	1食当たりの目安
エネルギー	2,700kcal	900kcal
たんぱく質	90～135g	30～45g
脂質	60～90g	20～30g
炭水化物	340～440g	110～150g
食塩相当量	7.5g未満	2.5g未満

【ポテトチップスの栄養成分表示例】

栄養成分表示 1袋（85g）当たり	
エネルギー	470kcal
たんぱく質	4.2g
脂質	29.8g
炭水化物	46.2g
食塩相当量	0.7g

栄養成分の量がわかる



上手に食品を選ぶ



必要な栄養素を過不足なく摂取

健康の維持・増進

<参考：消費者庁>

お店のメニューに栄養成分表示をしている飲食店を「ぎふ食と健康応援店」として登録しているじゃ。HPには「1日に必要な推定エネルギー必要量」を簡単に検索できるリンクを添付しているじゃ。ぜひ活用してほしいじゃ。

検索はこちらから→



Q子：ポテトチップスを1袋食べると1食当たりのエネルギー量の約半分になってしまうんですね！

博士：そうじゃ。注目すべきはエネルギーだけではないぞ。脂質は1食当たりの目安に達し、食塩相当量は1食当たりの約1/3の量を摂取することになるんじゃ。

Q子：え～！ポテトチップス1袋でそんなに摂取したことになるじゃあ！？栄養成分表示を見て、摂りすぎないように注意しなければだめですね。

博士：「ノンカロリー」や「低脂質」といった含有量が少ないことを強調する栄養強調表示を参考にするのも良いぞ。どんな表示があるのかみていこうかの。



栄養強調表示

博士：不足や過剰摂取によって健康の保持・増進に影響がある栄養素等については、基準に基づいて栄養強調表示をすることができるんじゃない。今回は栄養成分が少ないことを強調する栄養強調表示を紹介するぞ。

栄養強調表示の種類	含まない旨	低い旨	低減された旨
表現例	・〇〇ゼロ ・ノン〇〇	・低〇〇 ・〇〇控えめ	・〇〇30%カット ・〇〇ハーフ
該当する栄養成分	エネルギー、脂質、飽和脂肪酸、コレステロール、糖類、ナトリウム		

博士：「含まない」「低い」「低減された」という表示は、100g（飲料100ml）当たりで基準が決まっているんじゃない。「低カロリー」と書いてある食品でも1日に大量に摂取すれば、結果としてエネルギー摂取量が増えるということになるから注意が必要じゃぞ。

Q子：たしかに！含まれている栄養分量が少ないからとたくさん食べてしまわないように注意します。博士と私が意識すべき栄養成分は同じなんですか？

博士：いい質問じゃ。年代別の栄養成分表示活用方法を以下のとおり示したぞ。



年代別 栄養成分表示の見方（ワンポイント）

70
歳代
以上

活動量や筋肉量を維持するために、エネルギーやたんぱく質を意識して摂りましょう！

【注目したい栄養成分と目安量（75歳以上）】

- エネルギー 男性：2,100kcal 女性：1,650kcal
- たんぱく質 男性：60g 女性：50g

40
～
60
歳代

仕事や家事で忙しく、自分の食事がおろそかになりがちです。自分を大切に、健康を考えた食選択をしましょう！

【注目したい栄養成分と目安量（50～64歳）】

- 炭水化物 男性：325～423g 女性：244～317g
- 脂質 男性：58～87g 女性：43～65g
- 食塩相当量 男性：7.5g未満 女性：6.5g未満

20
～
30
歳代

若いうちの食生活がその後の健康を左右します。自分に必要な栄養成分の量を知り、将来の健康につなげましょう！

【注目したい栄養成分と目安量（18～29歳）】

- エネルギー 男性：2,650kcal 女性：2,000kcal
- 食塩相当量 男性：7.5g未満 女性：6.5g未満

10
歳代

一生の骨量が決まります。カルシウムを意識した食品選択をしてみましょう！

【注目したい栄養成分と目安量（12～14歳）】

- カルシウム 男性：1,000mg 女性：800mg

Q子：年代や性別によって注目すべき栄養成分は違うんですね。ところで博士はおいくつなんですか？

博士：それは……。そんなことより将来の健康のために今から食べ物の栄養成分を意識しておくことが大切じゃ。

Q子：ごまかさないで教えてくださいよ～。

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。

