

HEALTHY LIFE

第60号
2020年3月19日
香川県

栄養成分表示を活用しよう！

▶ 栄養成分表示とは

食品にどのような栄養成分がどのくらい含まれているか、一目でわかるようにしたものです。スーパーなどに並ぶたくさんのお食品から、健康や栄養を考えて食品を選ぶ時の目安にできます。

ポイント

実際に食べる量をふまえて栄養成分の量をチェック！

表示単位は100g、100ml、1食、1包装等商品ごとに違います。

自分が実際に食べる量と表示してある量を比較してみましょう。

(例) 500mlの飲み物に100ml当たりの栄養成分表示がされている場合

1本分のエネルギー：20kcal×5=100kcal

栄養成分表示 100ml当たり	
エネルギー	<u>20kcal</u>
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	5.0g
食塩相当量	0.1g

▶ 必要なエネルギー量を知って、選ぼう

	年齢	男性	女性
推定エネルギー 必要量※1	30～49歳	2,700 kcal	2,050 kcal
	50～64歳	2,600 kcal	1,950 kcal

まずはエネルギーの表示を確認して、自分に合った食事量になるようにしよう♪

※1 日本人の食事摂取基準
(2020年版(2020年4月から)より)

栄養成分表示の活用例

食塩相当量編



食塩のとり過ぎには気をつけましょう。

18歳以上の方で**男性は1日7.5g、女性は6.5g※1**までです。

(高血圧及び慢性腎臓病(CKD)の重症化予防のためには男女とも6g未満※)

なるほど！お昼はコンビニで買うことが多いので、食塩相当量はだいたい**1日の1/3の量まで**になるように気をつけてみます。

エネルギー編



間食は1日の摂取エネルギーの1割までが目安です。

だいたい200kcalまでって決めると、選びやすいわ♪

エネルギー編



▶▶ 食事の基本は、主食・主菜・副菜がそろった、バランスのいい食事 ◀◀

お知らせ「事業所まるごと健康宣言」しませんか？

- ▶ 「事業所まるごと健康宣言」とは、事業主様が「健康経営※2」に取り組むことを宣言し、事業所をあげて健康づくりに取り組むものです。
- ▶ 香川県と協会けんぽ香川支部の協働事業で、取り組む事業所をサポートします！
- ▶ 宣言事業所数：291社 (令和2年3月16日現在)

※2 「健康経営」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です



詳しくは、協会けんぽ香川支部ホームページをご覧ください。