

栄養成分表示を活用しよう!

健康や栄養を考えて食品を選ぶとき、目安となるのが栄養成分表示です。栄養成分表示を上手に活用しましょう。

【減塩のポイント】

〈資料提供〉

柳井健康福祉センター管内地域・職域
連携推進協議会

「選び方」のひと工夫

◆食塩量が少ない食品を選ぶ

新鮮な食材を利用して味付けに変化をつけてみましょう。

◆低塩の調味料を利用

低塩調味料（減塩味噌、減塩しょうゆ、ポン酢しょうゆ、ケチャップ、マヨネーズ等）を活用してみましょう。

※ただし、くれぐれも使いすぎに注意!

◆栄養成分表示も参考に!

※裏面をご覧ください。



出典：『元気っちゃん! やまぐち減塩ライフ』リーフレットに加筆

柳井市健康づくり計画目標

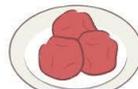


- 薄味・減塩に心がける人の割合
幼児の保護者 27.9%⇒50%
成人 41.3%⇒50%

食塩が多い食品



塩ざけ
1切れ(40g)
食塩相当量 3.5g



梅干し
1個(10g)
食塩相当量 2.0g



あじの開き
小1枚(60g)
食塩相当量 1.2g



ハム
(3枚・60g)
食塩相当量 1.5g



たくあん
2切れ(20g)
食塩相当量 1.5g

日本高血圧学会 HP
「塩分の多い食品・料理に注意」より抜粋

《日本人の食事摂取基準(2020年版)》

栄養成分	年齢	男性	女性
推定エネルギー必要量 ※身体活動が「普通」の場合 (座った姿勢での仕事を中心だが、買い物 or 家事 or 軽いスポーツ等をやる程度。)	18~29歳	2,650kcal	2,000kcal
	30~49歳	2,700kcal	2,050kcal
	50~64歳	2,600kcal	1,950kcal
	65~74歳	2,400kcal	1,850kcal
	75歳以上	2,100kcal	1,650kcal
食塩相当量目標量	18歳以上	7.5g未満	6.5g未満

まずは、自分がどのくらいの栄養が必要なのか知ろう！

食品栄養成分表示を見てみよう！

「熱量(エネルギー)」、「たんぱく質」、「脂質」、「炭水化物」、「ナトリウム」は必ずこの順に表示され、次に「メーカーの表示したい栄養成分」の順序で記載されます。

栄養成分表示
(100g当たり)

熱量	kcal
たんぱく質	g
脂質	g
炭水化物	g
ナトリウム	mg
〇〇〇〇	g

栄養表示は、100gまたは100ml、1食分、1包装などで表示されているのでよく見ましょう。

炭水化物は糖質(砂糖、果物に含まれる果糖、牛乳に含まれる乳糖などの糖類とデンプン)と食物繊維を合わせたものです。

塩分はナトリウムを参考に！

塩分相当量として、表示されているものもありますが、表示がないものは、ナトリウムから換算できます。

※塩分相当量(g) = ナトリウム量(mg) × 2.54 ÷ 1000

(例) ナトリウム 500 mg × 2.54 ÷ 1000 = 1.3 g
 (ナトリウムの単位が g の場合は 1000 で割らなくてよい。)
 ナトリウム 400 mg で、おおよそ塩分 1g に相当します。



栄養成分表示(100g当たり)

エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
ナトリウム	〇〇mg

令和4年9月改



