



ヘルピー健康だより



健康づくり
マスコットキャラクター
「ヘルピー」

日進市健康課

見なきゃソンしてる？

栄養成分表示

栄養成分表示って何？

包装されている加工食品には、一定の基準に基づき
栄養成分が表示されています。

必ず「栄養成分表示」と書いてある！



栄養成分表示 (1 製品 200ml 当たり)	
エネルギー	89kcal
たんぱく質	1.5g
脂質	0.2g
炭水化物	20.3g
ナトリウム	40mg

何グラム当たりの表示だろう？

栄養成分表示が 100g 当たりか、1 個当たりか等必ず重量の記載があります。他の商品と比較する時にはまず確認を！

必ず表示されているのが

- ①エネルギー、②たんぱく質、③脂質、④炭水化物、⑤食塩相当量(ナトリウム)の5つ

「ナトリウム」は食塩じゃない！

塩分量を知りたい場合、「食塩相当量」の欄をチェック！
まれに「ナトリウム」と表記されていますが、この場合は計算して換算が必要です。
食塩の量 (g) = ナトリウムの量 (mg) × 2.54 ÷ 1000

栄養成分表示を参考にした例
～お弁当を選んでみよう～

A 弁当

栄養成分表示
(1食(430g)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

B 弁当

栄養成分表示
(1食(400g)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

血圧が高くて
塩分を控えるように
主治医に言われているから
B 弁当にしよう！

注目！



食育推進協力店

「栄養成分表示のお店」では外食の栄養成分が分かる！



ミックス
サンド
878kcal

愛知県に登録されている「食育推進協力店」とは、食育・健康情報を提供するお店のこと。食育推進協力店のなかでも「栄養成分表示のお店」では栄養成分を表示しています。外食していても食べている物のカロリーが分かるのでバランスもとりやすくなります。

このステッカーが目印



愛知県食育推進店が探せる！

食育推進協力店データベース
「eお店ダス」はQRコードから！



お問い合わせ先 日進市健康課 (保健センター) 電話 0561-72-0770 ファックス 0561-74-0244

バランスの基本は「主食」「主菜」「副菜」

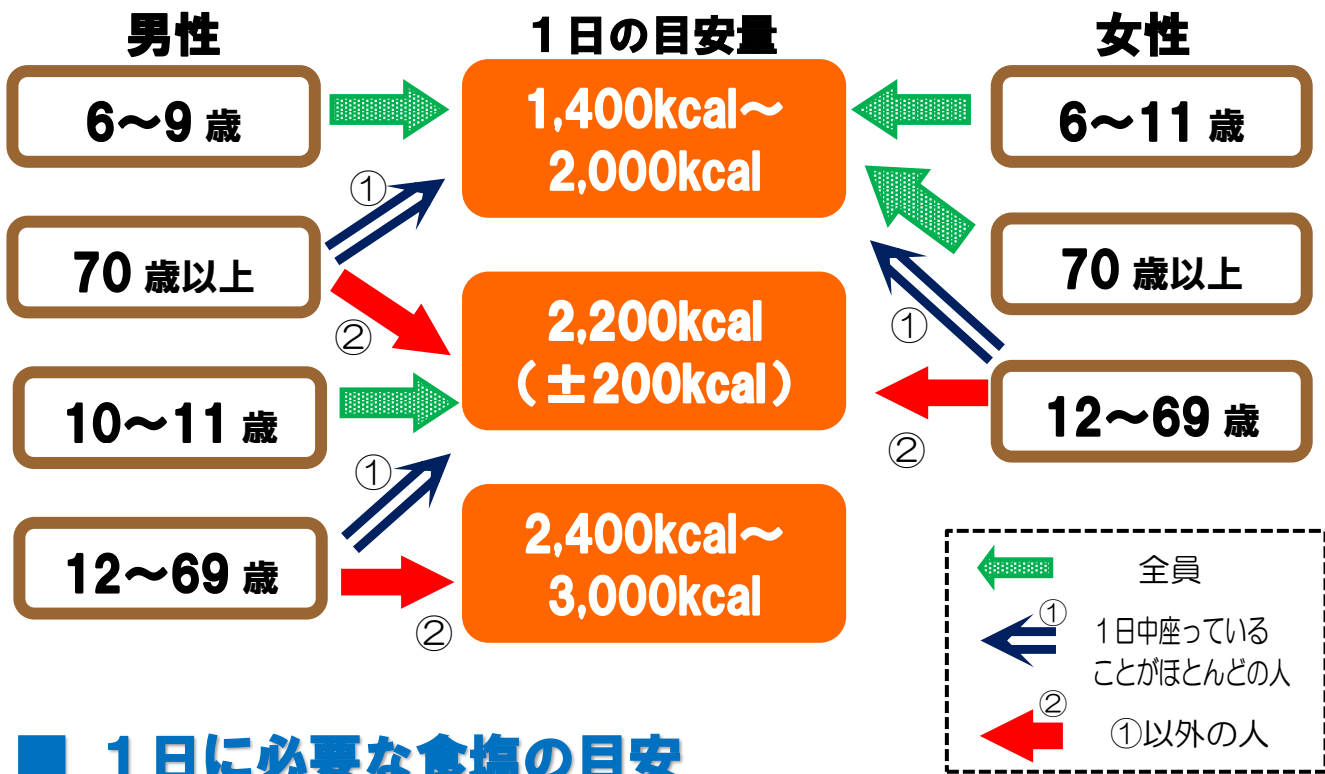
1食で「主食」「主菜」「副菜」がそろうように意識します。



あなたに必要な栄養量の目安

カロリーや栄養が自分にぴったりか目安になる！

1日に必要なエネルギーの目安



1日に必要な食塩の目安

年齢	男性	女性
6～7歳	5.0g未満	5.5g未満
8～9歳	5.5g未満	6.0g未満
10～11歳	6.5g未満	7.0g未満
12歳以上	8.0g未満	7.0g未満

3で割ると
1食分のエネルギー・食塩量の目安が分かる！