

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

◎産業振興課 ☎0561・73・2197 / ☒0561・73・1871 / ①sangyo@city.nishin.jp

昨今、栄養の偏りや不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加など、さまざまな問題が生じています。毎日の生活に不安を感じている方も多いのではないのでしょうか。この機会に、食について正しい知識を身につけて、食生活を見直してみませんか。

栄養成分表示を活用して健康づくりに役立てよう

どんな栄養素がどのくらい含まれているのか、食品を見ただけではわかりませんが、それを一目で分かるようにしたのが栄養成分表示です。普段からスーパーやコンビニに並ぶたくさんの食品から健康を考へて選ぶときの目安にして、健康な食生活に役立てましょう。



必ずチェックしよう! 栄養成分表示

飲み物の場合は、炭水化物(g)≒砂糖(g)です。

ナトリウム(塩分)は主に食塩から摂取されますが、「ナトリウム=食塩」ではありません!

食塩相当量(g) = ナトリウム(mg) × 2.54 ÷ 1,000 で計算できます。

※日本人(成人)の食塩相当量の目標量は1日あたり、男性8.0g未満、女性7.0g未満です。(厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2015年版))

内容量 200ml
栄養成分表示(例):
(100mlあたり)

エネルギー	50kcal
たんぱく質	1.5g
脂質	1.0g
炭水化物	4.2g
ナトリウム	100mg
カルシウム	1.5g
ビタミンC	1.2g

実際に食べる量をふまえて栄養成分の含有量をチェック!
表示単位は、100g、100ml、1食分等、食品ごとに異なるため、必ず食品単位と食べる量を確認しましょう。

肥満にならないよう、摂り過ぎに注意しましょう。

生活習慣病の危険性を高める恐れがあるため、摂り過ぎに注意しましょう。

豆知識

グラム⇨カロリーへ換算してみよう

- たんぱく質 1g = 約4kcal
- 脂質 1g = 約9kcal
- 炭水化物 1g = 約4kcal

【活用例】お医者さんから脂肪を控えるように言われた場合

A弁当
内容量 400g
栄養成分表示
(1食(400g)あたり)



エネルギー	875kcal
たんぱく質	36.2g
脂質	37.4g
炭水化物	98.6g
食塩相当量	3.2g

B弁当
内容量 400g
栄養成分表示
(1食(400g)あたり)



エネルギー	657kcal
たんぱく質	25.2g
脂質	18.0g
炭水化物	98.6g
食塩相当量	2.0g

食育推進協力店をご存知ですか?

愛知県では、栄養成分表示や食育・健康情報を提供するお店を「食育推進協力店」として登録し、県のホームページなどで公開しています。食育推進協力店の中でも「栄養成分表示のお店」では、栄養成分を表示しています。ヘルシーな外食チョイスにご活用ください。

※愛知県の食育推進協力店は、以下の愛知県ホームページよりご確認ください。



食育推進協力店
愛知県ホームページ

愛知 食育 協力店

検索

このステッカーが
目印です

