



栄養成分表示とは？

栄養成分表示は、食品にどの栄養素がどのくらい含まれているのかを表したもので、容器包装に入れられた加工食品等に表示が義務付けられています。

表示されている栄養素は、エネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物・食塩相当量の5項目で、これらの栄養素は生活習慣病の予防など、健康管理をする上で重要な情報源となります。食品の購入時や外食時などは、栄養成分表示を見て上手に食品を選び、健康づくりに役立てましょう。

表示されている栄養素の働きは？

【表示例（弁当）】



栄養成分表示 1食分（410gあたり）	
エネルギー	650Kcal
たんぱく質	25.4g
脂質	20.1g
炭水化物	91.5g
食塩相当量	2.8g

【1食当たりの目安量】

●エネルギー

一般女性、中高年男性：650kcal

一般男性、身体活動量の多い女性：650～850kcal

※厚生労働省「生活習慣予防その他の健康増進を目的として提供する食事の目安」参照

●食塩摂取量

男性：2.5g（1日の目標量：7.5g未満）

女性：2.1g（1日の目標量：6.5g未満）

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2025年版）」より算出

エネルギー：身体を動かすために利用されます。身体で消費されるエネルギーと、食事で摂取するエネルギーのバランスにより、体重が変化します。



たんぱく質：筋肉や臓器をつくったり、酵素やホルモンの材料となります。肉・魚・卵・大豆製品・乳製品に多く含まれています。



脂質：細胞膜をつくったり、脂溶性ビタミンの吸収を助ける働きがあります。油・肉の脂身・揚げ物・スナック菓子・洋菓子に多く含まれています。



炭水化物：脳や神経組織のエネルギーとして利用されます。ご飯・パン・麺・いも・砂糖や甘い菓子類に多く含まれています。



食塩相当量：ナトリウム量を食塩に換算したものです。漬物・塩蔵品・練り製品・加工食品に多く含まれています。



栄養成分表示の活用方法は？

体重やお腹周りが
気になる…



栄養成分表示 (●●あたり)	
エネルギー	●●Kcal
たんぱく質	●●.●g
脂質	●●.●g
炭水化物	●●.●g
食塩相当量	●.●g

エネルギー・脂質 をチェック！

エネルギーや脂質の摂りすぎは、肥満のリスクが高まります。特に脂質の摂りすぎは脂質異常症などの生活習慣病の原因となるため、摂りすぎないように注意しましょう。

年齢とともに筋力の
低下が気になる…



栄養成分表示 (●●あたり)	
エネルギー	●●Kcal
たんぱく質	●●.●g
脂質	●●.●g
炭水化物	●●.●g
食塩相当量	●.●g

エネルギー・たんぱく質 をチェック！

エネルギーやたんぱく質の不足は筋力低下につながります。加齢とともに筋たんぱく質の合成が遅くなるため、高齢の方はより意識してたんぱく質をとることが大切です。

血圧が高いのが
気になる…



栄養成分表示 (●●あたり)	
エネルギー	●●Kcal
たんぱく質	●●.●g
脂質	●●.●g
炭水化物	●●.●g
食塩相当量	●.●g

食塩相当量 をチェック！

食塩の過剰摂取は高血圧の原因となります。高血圧を放置すると動脈硬化が進み脳卒中や心臓病、腎機能障害のリスクが高まります。摂りすぎないように注意しましょう。

電子レンジで
簡単調理！

ツナと卵と豆苗のさっぱり丼 (主食・主菜・副菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー 448kcal
たんぱく質 18.8g
脂質 14.5g
炭水化物 57.8g
食塩相当量 1.2g

野菜の量 50g
(1日の野菜摂取
目標量 350g)

【管理栄養士からのひとこと】

1品で主食・主菜・副菜の栄養がバランス良くとれるおすすめレシピです。ツナをチーズや納豆に変えたり、お好みの野菜でアレンジしてもおいしく食べられます。

材料 (2人分) 調理時間 10分

ごはん 300g、ツナ缶 1個、豆苗 1パック、卵 2個、
ポン酢調味料大さじ 1、塩・コショウ適量

作り方

- ① 豆苗は根を切り落とし、食べやすい長さに切る。
- ② 少し深めの耐熱容器に卵を溶き、①と塩・コショウを加えてざっくりと混ぜ合わせ、ラップをかけて電子レンジ (600W) で3分程度、卵が固まるまで加熱する。(途中、菜箸で全体をほぐし混ぜる)
- ③ 器にご飯を盛り、②をしき、油分をきったツナ缶をのせて、ポン酢をまわしかける。

食育通信のバックナンバーは白井市のホームページからダウンロードできます。



「食生活」で検索してね！

食生活

検索



白井市健康課 (047-497-3494)