

毎日の食品選びに
栄養成分表示をつかって
健康プラス！

減塩！あと3g

塩



カラダ想いの
キャンペーン！
～栄養成分表示編～

ベジプラスについて
詳しくはHPへ▶▶▶



栄養成分表示をつかって健康プラス!

栄養成分表示とは?

自分の体の状態に合わせて栄養成分表示を見て食品を選択することで、健康づくりや生活習慣病の予防などに役立てることができます。

栄養成分表示とは、食品のパッケージに記載されている情報で、エネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物・食塩相当量の栄養成分の量を示したものです。

栄養成分表示 1本(1000ml)当たり

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
カルシウム	■ mg



栄養成分表示はここをチェック!

最近太ったな...
体重減らさなきゃ



栄養成分表示 1食(400g)当たり

エネルギー	668 kcal
たんぱく質	22.2 g
脂質	23.6 g
炭水化物	92.5 g
食塩相当量	2.7 g

✓ エネルギー、脂質が低いものを選ぶ。

健診で初めて「血圧高め」判定に!
どうすればいいんだろう...



栄養成分表示 大さじ1杯(15ml)当たり

エネルギー	16 kcal
たんぱく質	1.4 g
脂質	0 g
炭水化物	2.2 g
食塩相当量	1.2 g

✓ 食塩相当量が低いものを選ぶ。
もしくは、使う量を減らす。

女性は「骨折」が原因で
寝たきりになる人が多いのか...



栄養成分表示 1食(110g)当たり

エネルギー	111 kcal
たんぱく質	3.8 g
脂質	4.2 g
炭水化物	14.9 g
食塩相当量	0.12 g
カルシウム	130 mg

✓ 骨量を減らさないためには
カルシウム多めのものを選ぶ。

宮城県

栄養成分表示について
詳しくはHPへ▶▶▶▶

