

# 栄養成分表示を活用しよう

加工食品の容器包装に記載されている エネルギー及びたんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量が栄養成分表示です。

食塩相当量について

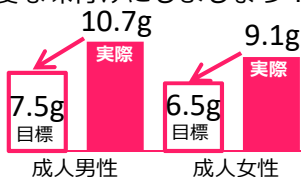


日本人は  
**塩分（食塩相当量）をとりすぎ**です

幼少期からの食習慣が大切。  
家族みんなで適度な味付けにしましょう！

減塩の目安

1日あたり  
3g減らそう



⇒ **自分の適量を知る**

食塩摂取目標量（1日当たり） 日本人の食事摂取基準2025年度版より

|   | 15歳以上   | 12～14歳    | 10～11歳  | 8～9歳    | 6～7歳    |
|---|---------|-----------|---------|---------|---------|
| 男 | 7.5 g未満 | 男 7.0g 未満 | 6.0g 未満 | 5.0g 未満 | 4.5g 未満 |
| 女 | 6.5 g未満 | 女 6.5g 未満 | 6.0g 未満 | 5.0g 未満 | 4.5g 未満 |

⇒ **量や食べ方を調整する**

**麺類はスープを残す**



栄養成分表示  
(例) 1食(78g)当たり

エネルギー： 351 kcal  
たんぱく質： 10.5 g  
脂質： 14.6 g  
炭水化物： 44.5 g  
**食塩相当量： 5.2 g**  
**麺・かやく： 2.6 g**  
**スー プ： 2.6 g**

スープまで飲むと1日分の70%～80%  
もの食塩を1食でとることになります。

**調味料は味見をしてから使う**



(例) 栄養成分表示  
大さじ約1杯(15g)当たり

エネルギー： 15 kcal  
たんぱく質： 1.6 g  
脂質： 0.0 g  
炭水化物： 1.9 g  
**食塩相当量： 2.4 g**

しょうゆ大さじ1杯には1日分の約30%の食塩相当量  
が含まれます。調理で使った調味料や食材そのものに  
含まれる食塩相当量も合わせると、とりすぎになるこ  
とがわかりますね。



**おやつは甘いお菓子やジュース**  
だと思っていませんか？



子どもも大人も

**おやつ（間食）は1日200kcal以内で  
食事の補足になるものを選びましょう**



約400kcal

栄養成分表示  
1個当たり

エネルギー： 280 kcal  
たんぱく質： 7.1 g  
脂質： 8.0 g  
炭水化物： 45.6 g  
食塩相当量： 0.3 g

(例) 栄養成分表示  
1個当たり

エネルギー： 110 kcal  
たんぱく質： 1.7 g  
脂質： 0 g  
炭水化物： 25.9 g  
食塩相当量： 0.03 g

**エネルギー**を合計すると約400kcal。  
3歳～5歳のお子さんの場合は1食分の  
量に相当し、多いことがわかります。



理想的な例



牛乳  
100cc



約150kcal

**主食、牛乳・乳製品、果物、芋類などを  
選びましょう。**



ご飯100g  
160kcal



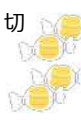
ヨーグルト100g  
約60kcal



みかん1個  
60kcal



サンドイッチ2切  
約120kcal



チーズ20g  
70kcal



りんご1/4個  
50kcal

大人はナッツ、豆乳、干し芋などもおすすめ

エネルギーについて



**甘いお菓子や甘い飲み物は控え、  
食べる場合は量や時間を決めましょう**

お子さんの場合、次の食事を食べられない原因や  
少食、肥満などにつながる場合もあります。



少量ずつのキャンディ類に注意  
(あめ、グミ、ラムネなど)

栄養成分表示(1袋当たり)



エネルギー： 167 kcal  
たんぱく質： 3.2 g  
脂質： 0 g  
炭水化物： 38.7 g  
食塩相当量： 0 g

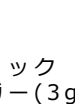
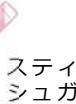
糖類の量

スティック  
シュガー(3g)  
×約10本分！



**水分補給はお茶やお水にしましょう**

スポーツ飲料500mLに含まれる  
糖類の量



スティック  
シュガー(3g)  
×約7.5本分



おやつはお菓子ではなく軽い食事と考えましょう。食事の補足になるものを組み合わせると  
3度の食事できれいな栄養素を補え、栄養バランスが整います。