

## 栄養成分表示ってなに？

スーパーやコンビニエンスストアなどで食品やお弁当を買うときや食べる時、食品の袋や箱に「熱量・たんぱく質・脂質・炭水化物・食塩相当量」が書かれた「栄養成分表示」が表示されています。これらの5項目は生命を保つために重要で、生活習慣病と深く関わっています。また、日頃から栄養成分表示を確認して食品を選ぶことで、糖尿病や脂質異常症、肥満、高血圧などの生活習慣病予防やフレイル(虚弱)予防に役立ちます。



①**熱量（エネルギー）**：生命の維持や活動のために必要な食品のもつエネルギーのこと。エネルギーの必要量は年齢や性別、活動量によって異なる。エネルギーの摂取量と消費量が同じとき、体重の変化はない。

②**たんぱく質**：骨格や筋肉、臓器などの組織をつくるもとになる。特に成長や高齢者の低栄養の予防に重要な栄養素で、肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品に多く含まれる。



③**脂質**：細胞膜の主要な構成成分。主にエネルギー源となり、脂溶性ビタミンの吸収を助ける。とり過ぎは肥満や心疾患のリスクを高める。脂身の多い肉、油、マーガリン、バターや油を多く使った揚げ物やスナック菓子、洋菓子に多く含まれる。



**表示の単位**：食品 100g あたり、100ml あたり、1 個あたり、1 食あたり等の含有量が表示されます。

### 栄養成分表示 1食(0g)あたり

熱量	Okcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g

⑤**食塩相当量**：ナトリウムは食塩相当量に換算して表示される。とり過ぎは高血圧や胃がんなどの原因になる。



食塩相当量目標量  
(成人 1 日)  
男性:7.5g 未満  
女性:6.5g 未満

④**炭水化物**：主にエネルギー源となる。炭水化物は糖質と食物繊維に分けられ、糖質は体内で分解されぶどう糖になる。脳や神経組織にとって必要だが、とり過ぎると体内で脂肪に変わり肥満の原因になる。ご飯、パン、麺、芋、砂糖などに多く含まれる。



# 義務表示以外に表示が推奨されている栄養成分は？

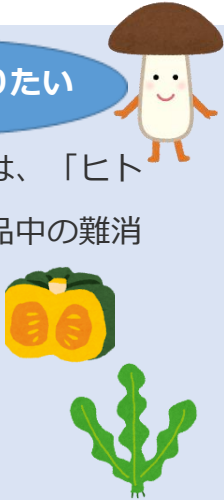
**飽和脂肪酸** **とり過ぎに注意**

脂質のうち「飽和脂肪酸」は、肉類や乳・乳製品の脂肪に多く含まれる。飽和脂肪酸は、中性脂肪やコレステロールなどの血液中の脂質濃度の上昇に関与し、とり過ぎは脂質異常症や動脈硬化を促進する。

**食物繊維** **積極的にとりたい**

炭水化物のうち「食物繊維」は、「ヒトの消化酵素で消化されない食品中の難消化性成分」のこと。

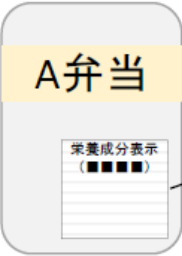
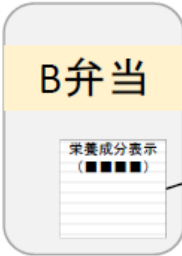
1日あたり食物繊維目標量(成人)  
男性:20g 以上 / 女性:18g 以上




その他、ミネラル(カルシウム、鉄等)、ビタミン(ビタミンA、ビタミンC等)、n-3系脂肪酸、n-6系脂肪酸、コレステロール、糖質及び糖類は任意で表示されます。


## 栄養成分表示の活用例

### A 弁当と B 弁当で迷った場合

	<p>栄養成分表示 (1食(420g)あたり)</p> <p>エネルギー 829kcal たんぱく質 20.4g 脂質 <u>32.2g</u> 炭水化物 114.5g 食塩相当量 2.9g</p>		<p>栄養成分表示 (1食(390g)あたり)</p> <p>エネルギー 647kcal たんぱく質 26.4g 脂質 <u>19.2g</u> 炭水化物 92.1g 食塩相当量 2.1g</p>
---	---	---	--

 健康診断の結果で、「脂質の多い食事を控えましょう」と言われたから、B弁当にしよう。

## 栄養成分表示のことをもっと知りたい方へ

<p>消費者の方向け「栄養成分表示の活用について」(消費者庁) <a href="https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/health_promotion/consumers/">https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/health_promotion/consumers/</a></p>	
<p>事業者の方へ「栄養成分表示が義務化されました」 <a href="https://www.city.nara.lg.jp/site/otonanokenkou/78253.html">https://www.city.nara.lg.jp/site/otonanokenkou/78253.html</a></p>	