



【発行】 やまぐち食の安心・安全推進協議会
(事務局) 山口県環境生活部生活衛生課
753-8501 山口市滝町1-1
TEL: 083-933-2974/FAX: 083-933-3079
E-mail: a15300@pref.yamaguchi.lg.jp

栄養成分表示を活用しよう!

健康や栄養を考えて食品を選ぶとき、目安となるのが栄養成分表示です。
栄養成分表示を上手に活用しましょう!

栄養成分表示って何?

栄養成分表示とは、どの
ような栄養成分がどの
くらい含まれるのかを
一目でわかるようにし
たものです。

栄養成分表示(100gあたり)

エネルギー 〇〇kcal
たんぱく質 〇〇g
脂質 〇〇g
炭水化物 〇〇g
食塩相当量 〇g



栄養成分表示を活用してみよう!

《日本人の食事摂取基準 (2015年版)》

栄養成分	年齢	男性	女性
①推定エネルギー必要量(kcal) ※身体活動が「普通」の場合 (座った姿勢での仕事を中心だが、 買い物or家事or軽いスポーツ等をする)	18~29	2,650	1,950
	30~49		2,000
	50~69	2,450	1,900
	70~	2,200	1,750
②たんぱく質目標量(%エネルギー)	18~	13~20	
③脂質目標量(%エネルギー)	18~	20~30	
④炭水化物目標量(%エネルギー)	18~	50~65	
⑤食塩相当量目標量(g)	18~	8.0未満	7.0未満

まずは、
自分がどのく
らいの栄養が
必要なのか知
りましょう

ワークシートに
①~④に値を入
れて、必要な栄
養成分量を計算
してみましょう



【計算例】 50代~60代女性身体活動「普通」の場合

たんぱく質 目標量 =	①推定エネ ルギー必要 量	×	②たんぱく質目標量 13~20	/100) ÷4 =	たんぱく質目標量 62~95g
脂質 目標量 =	1900	×	③脂質目標量 20~30	/100) ÷9 =	脂質目標量 42~63g
炭水化物 目標量 =	kcal	×	④炭水化物目標量 50~65	/100) ÷4 =	炭水化物目標量 238~309g

