

# 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！



山口県PR 本部長 ちよるる

## 栄養成分表示って??



栄養成分表示 (1個あたり)	
エネルギー	327kcal
たんぱく質	5.4g
脂質	0.6g
炭水化物	75g
食塩相当量	1.8g

栄養成分表示とは、食品にどのような  
栄養成分がどのくらい含まれるのかを  
一目で分かるようにしたものです。

**2020年4月1日**から、ほぼ全ての  
加工食品に栄養成分が表示されます。

## どう使えばいいの？



たんぱく質と食物  
繊維をしっかり取  
るよう言われたけ  
ど、今日のメニュ  
ーでは少し少ない  
かなあ？



栄養成分表示を確認して、食品や料  
理を選んでみましょう。たんぱく質  
が多く含まれるゆで卵やヨーグル  
ト等を、食物繊維はサラダ等  
の野菜を追加すると良いで  
しょう。



お問い合わせ先

山口県環境生活部生活衛生課

TEL:083-933-3000 (食の安心ダイヤル)  
E-mail:a15300@pref.yamaguchi.lg.jp



	年齢	男性	女性
<b>①推定エネルギー必要量 (kcal)</b> 身体活動は、低い・普通・高いの3つのレベルで示されます。 I (低い):生活の大部分が座った姿勢で、静的な活動が中心の場合 II (普通):座った姿勢での仕事を中心だが、職場内での移動や立ち上がったの作業・接客等、あるいは通勤・買い物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合 III (高い):移動や立つことが多い仕事、あるいは、スポーツ等余暇における活発な運動習慣がある場合	18~29歳	I : 2300 II : 2650 III : 3050	I : 1650 II : 1950 III : 2200
	30~49歳	I : 2300 II : 2650 III : 3050	I : 1750 II : 2000 III : 2300
	50~69歳	I : 2100 II : 2450 III : 2800	I : 1650 II : 1900 III : 2200
	70歳以上	I : 1850 II : 2200 III : 2500	I : 1500 II : 1750 III : 2000
<b>②たんぱく質目標量 (%エネルギー)</b>	18歳以上	13~20	
<b>③脂質目標量 (%エネルギー)</b>	18歳以上	20~30	
<b>④炭水化物目標量 (%エネルギー)</b>	18歳以上	50~65	
<b>⑤食塩相当量目標量 (g)</b>	18歳以上	8.0未満	7.0未満

食事摂取基準は、健康の保持増進、生活習慣病予防のために参照するエネルギー及び栄養素の摂取量の基準を示すものであり「1日あたり」で表したものです。目標量は「〇~〇%」と幅で示されています。食生活や身体状況に応じて幅の中で調整をしましょう。詳しくは管理栄養士・栄養士に相談しましょう。

「日本人の食事摂取基準（2015年版）」策定検討会報告書より一部抜粋

上の表から、自分にあった値をワークシートの①~④に入れて、あなたに必要な1日あたりの栄養素量を計算してみましょう。



【計算例】 50代~60代女性身体活動レベルII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 /100) ÷4 =	たんぱく質目標量
脂質目標量 =	1900 × ( ③脂質目標量 /100) ÷9 =	脂質目標量
炭水化物目標量 =	kcal × ( ④炭水化物目標量 /100) ÷4 =	炭水化物目標量

## ワークシート

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 /100) ÷4 =	たんぱく質目標量
脂質目標量 =	× ( ③脂質目標量 /100) ÷9 =	脂質目標量
炭水化物目標量 =	kcal × ( ④炭水化物目標量 /100) ÷4 =	炭水化物目標量