

栄養成分表示 をしていますか？

栄養成分表示は健康づくりに役立つ情報源。
料理や食品を選ぶ際に活用しましょう！



栄養成分表示 (〇gあたり)

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

これが栄養成分表示です！



義務表示

食品表示法により、表示が義務付けられた5項目。
生活習慣病予防や、健康の保持・増進に深く関わる成分です。

栄養成分表示 (100gあたり)

エネルギー	320 kcal
たんぱく質	15.8 g
脂質	10.2 g
炭水化物	41.3 g
炭水化物	1.2 g

表示の単位

100gあたり、1個あたり、1食あたりなど **商品によって異なるため、選ぶ際は注意が必要です。**

活用例①



健康診断で「**脂質を控えめに**」と言われたけれど、**どちらのお弁当にしようかな？**

↓ここをチェック↓

【A弁当】



栄養成分表示 (1食あたり)

エネルギー	850 kcal
たんぱく質	20.8 g
脂質	35.5 g
炭水化物	111.8 g
食塩相当量	2.8 g

【B弁当】



栄養成分表示 (1食あたり)

エネルギー	670 kcal
たんぱく質	26.5 g
脂質	20.8 g
炭水化物	94.2 g
食塩相当量	2.4 g

1食あたりの脂質が低い
B弁当にしよう！



活用例②



病院で「**血圧が高い**」と言われたけれど、**どちらのドレッシングをしようかな？**

↓ここをチェック↓

【Aドレッシング】



栄養成分表示 大さじ1(15g)あたり

エネルギー	59 kcal
たんぱく質	0.0 g
脂質	5.9 g
炭水化物	1.9 g
食塩相当量	0.5 g

【Bドレッシング】



栄養成分表示 大さじ1(15g)あたり

エネルギー	12 kcal
たんぱく質	0.5 g
脂質	0.0 g
炭水化物	2.4 g
食塩相当量	1.1 g

塩分が少なめだから、
Aドレッシングにしよう！



『ほっかいどうヘルスサポートレストラン』は、健康づくりに関する情報を提供したり、健康に配慮したオーダー対応やメニューを提供するなど、市民の皆さまの健康をサポートするお店です。詳しくはこちら（小樽市ホームページ）➡

