わかる！役立つ！

# 栄養成分表示

## 栄養成分表示のどこをみる？

まずは、商品パッケージの側面や裏面をチェック★
栄養成分表示は健康づくりに役立つ情報源です！

**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
（〇〇あたり）

| | |
|---|---|
| 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 |

**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。

## 栄養成分表示を上手に活用♪

### case 01 体重管理には〖エネルギー〗と〖脂質〗をチェック！

健診で太りすぎと言われた…

そんな時は！

エネルギーと脂質に注目してヘルシーに♪

栄養成分表示
（1食あたり）

| | |
|---|---|
| エネルギー | 510kcal |
| たんぱく質 | 20.5ｇ |
| 脂質 | 13.6ｇ |
| 炭水化物 | 81.2ｇ |
| 食塩相当量 | 2.4ｇ |

低いものを選んでみよう★

食事と運動で効率よく体重管理♪

### case 02 塩分のとりすぎを防ぐには〖食塩相当量〗をチェック！

血圧が高くて…

そんな時は！

食塩相当量に注目して減塩にチャレンジ！

栄養成分表示
（1食あたり）

| | |
|---|---|
| エネルギー | 670kcal |
| たんぱく質 | 26.5ｇ |
| 脂質 | 20.8ｇ |
| 炭水化物 | 94.2ｇ |
| 食塩相当量 | 2.2ｇ |

少ないものを選んでみよう★

減塩で高血圧の予防・改善！

『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、市民の皆様の健康をサポートするお店です。

詳しくはこちら☞

作成：小樽市保健所