わかる!役立?!

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 (OOあたり)

エネルギー たんぱく質

脂質

炭水化物

食塩相当量

.____ 表示の単位 ●kcai

 $\triangle \triangle g$

☆☆g

♦ ♦ g

100gあたり、1個あたり、 1食あたりなど、<mark>商品によって</mark> 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力



体重管理には『エネルギー』と『脂質』をチェック



case

02

健診で太りすぎと言われた…

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 20.5 g 脂質 13.6 g

炭水化物 81.2 g 食塩相当量 2.4 g 食事と運動で 効率よく 体重管理♪

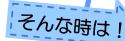
低いものを 選んでみよう★



そんな時は!

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·



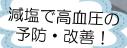
食塩相当量に注目して減塩にチャレンジ!

咸塩にチャレンジ! 栄養成分表示 (1食あたり)

(1食あたり) エネルギー 670kcal 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 2.2 g

少ないものを 選んでみよう★



『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 の皆様の健康をサポートするお店です。 **詳しくはこちら**☞



