

／知って納得！／

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



食品成分表を上手に活用しよう！

活用例

①

体重が気になる方は

／エネルギーと脂質に注目！／



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



エネルギーと脂質が
低いものを選びましょう♪

活用例

②

血圧が気になる方は

／食塩相当量に注目！／



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



食塩相当量が
少ないものを選びましょう♪

表示を見るときのポイント

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

表示の単位を確認しましょう！

100gあたり、1個あたり、1食あたりなど、商品によって表示されている単位が異なるため、選ぶ際は注意が必要です。商品を比べるときは、**単位を確認**しましょう！

100gあたり



1袋あたり



単位をそろえて比べよう！

『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

