



減塩!あと3g
塩

カラダ想いの
キャンペーン!
～栄養成分表示編～

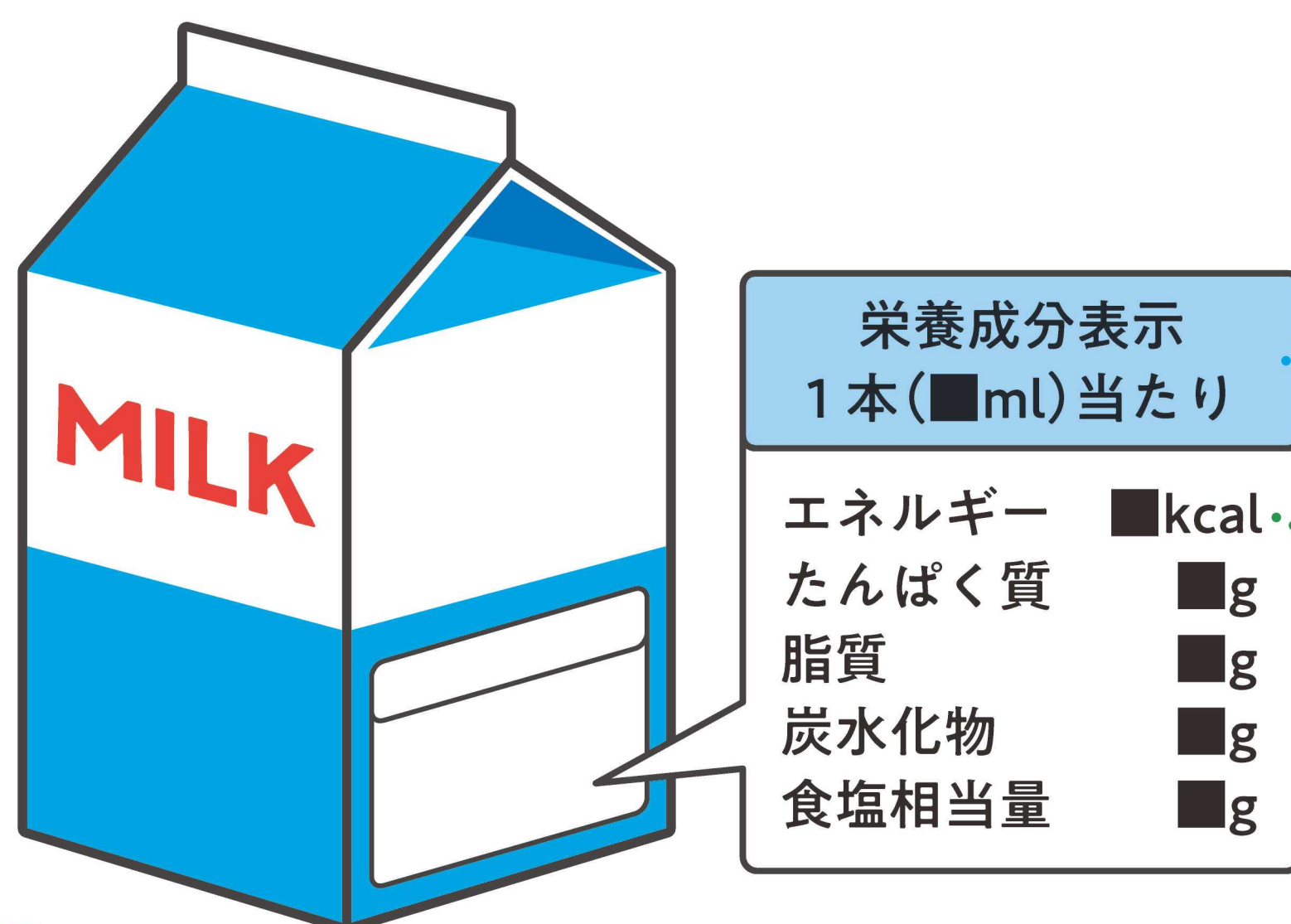
栄養成分表示は、健康づくりに役立つ重要な情報源です!

栄養成分表示とは

食品パッケージに記載されている情報で、**エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量**などの栄養成分の量を示したものです。

どの栄養成分が、どのくらい含まれているのかが分かります。

栄養成分表示を見て、上手に食品を選び、必要な栄養素を過不足なく摂取できれば、**健康の維持・増進に役立ちます。**



1 ポイント

単位をチェック!

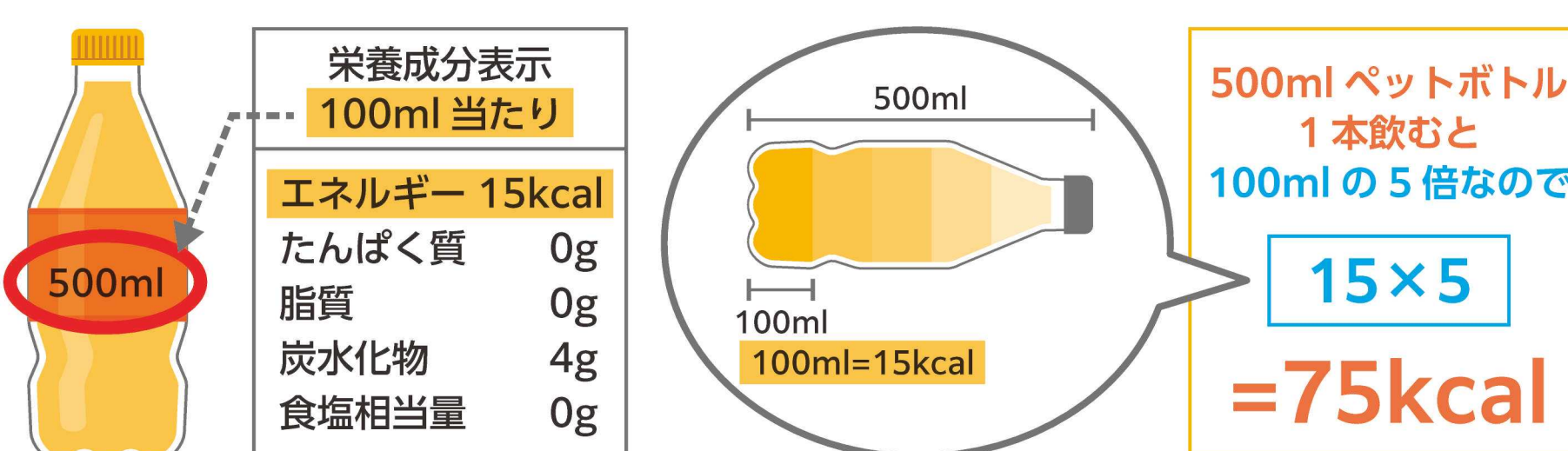
2 ポイント

栄養成分の量をチェック!

1 単位をチェック!

表示している単位は、100g、100ml、1食分、1枚当たりなど**食品ごとに異なります。**

たとえば 500mlのジュースを飲む場合



2 栄養成分の量をチェック!

たとえば

体重が
気になる方

血圧が
気になる方

エネルギーや
脂質

食塩相当量

健診結果や自分の体の状態に合わせて選択するのがオススメです。

エネルギーや栄養素の働き



必ず表示されるエネルギーと栄養素は、**生命の維持に不可欠**で、生活習慣病にも深く関わっています。

3 脂質

- 生命の維持に不可欠なエネルギー源
- 摂りすぎると肥満や心疾患のリスクを高める

1 エネルギー・熱量

- 生命の維持や身体活動に不可欠
- エネルギーを産生する栄養素には、たんぱく質、脂質、炭水化物の3つがある

4 炭水化物

- ぶどう糖のもとであり、脳や体を動かすエネルギー源として重要な役割を果たす
- 摂りすぎると体内で脂肪に変わり、肥満の原因となる

2 たんぱく質

- 骨や筋肉などのもととなるほか、酵素などの材料として様々な機能を果たす
- 生命の維持や身体活動に不可欠

5 食塩相当量

- 食塩は、ナトリウムと塩素からできている
- 摂りすぎると高血圧や胃がんなどのリスクを高める