



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～

こんなときは

栄養成分表示のここをチェック!

肥満ややせの
予防のために

最近太ったな…
体重減らさなきゃ



エネルギーと脂質をチェック!

栄養成分表示
1食(400g)当たり

エネルギー	668kcal
たんぱく質	22.2g
脂質	23.6g
炭水化物	92.5g
食塩相当量	2.7g

エネルギーや脂質を確認して選ぶ

栄養成分表示を使って、普段よく食べている食品のエネルギー値や脂質の量をチェック!

自分の体格(BMI)を知り体重の変化を確認する

エネルギーの摂取量と消費量のバランスがとれているかは、体重の変化や体格(BMI)でチェック!

高血圧予防
のために

健診で「血圧高め」
判定!
どうすればいいん
だろう…



食塩相当量をチェック!

栄養成分表示
大さじ1杯(15ml)当たり

エネルギー	16kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	0g
炭水化物	2.2g
食塩相当量	1.2g

普段よく食べる食品や調味料からの食塩摂取量を減らす

普段よく食べる食品や調味料に含まれる食塩量を知り、

選び方や食べ方の工夫でおいしく減塩!

たとえば ・いつもより食塩相当量が少ないものを選ぶ
・調味料を減らすなど使い方を工夫する

「たっぷり」や「〇%カット」など栄養強調表示も参考に!



- 栄養強調表示は、「食物繊維たっぷり」、「塩分40%カット」など、一定の基準より多いまたは少ない含有量であることを表示したものです。
- 不足気味のため摂取量を増やしたい時や、とり過ぎが気になるため摂取量を減らしたい時に、それを目印に選ぶことができます。
- どのくらい増やせるのか、または減らせるのか、栄養成分表示を見て実際に含まれている量を確認することも大切です。