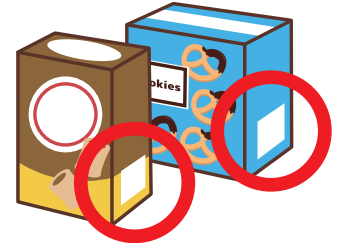


栄養だより

栄養成分表示の見方

食品を買う際に、栄養成分表示を確認することはありますか？
栄養成分表示を正しく見て、健康づくりに役立てましょう。



栄養成分表示とは

容器包装に入れられた加工食品などには、原則として「エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量」の表示が義務付けられています。栄養成分表示からはその食品を摂ることによって、どの栄養素がどのくらい摂取できるかわかるようになっています。



- エネルギー**：生命の維持や身体を動かすために必要なもの。たんぱく質・脂質・炭水化物がエネルギー源となる。
- たんぱく質**：筋肉や内臓、血液、皮膚や髪などを作るもと。
- 脂質**：エネルギー源。様々な代謝を調節するホルモンや、細胞膜などを構成する重要な成分。
- 炭水化物**：主なエネルギー源。ヒトの消化酵素では消化されないためエネルギー源にはなりにくい食物繊維も含まれる。
- 食塩相当量**：食品中のナトリウム量を食塩量に換算したもの。
成人男性 7.5g 未満・成人女性 6.5g 未満が 1 日の摂取基準とされている。（日本人の食事摂取基準 2020 年版より）



肥満や、やせの予防に



エネルギー量をチェック

食事のバランスをとる



たんぱく質・脂質・炭水化物の量をチェック

高血圧の予防・管理に



食塩相当量をチェック



※商品によって表示されている内容が 100g あたりあるいは 1 袋や 1 個といったように様々なので、単位の確認も重要です。

栄養強調表示とは

「高たんぱく質」、「低カロリー」、「減塩」といった言葉が食品パッケージに記載されているのを目にされたことがある方は多いと思います。

これらは栄養強調表示といって、健康保持増進に影響のある栄養素などが基準よりも「多い」または「少ない」ことを強調するために使われています。摂取量を多くしたい栄養素については「高〇〇」、「〇〇たっぷり」といった表示をされた食品を摂取することや摂取量を少なくしたい栄養素については「低〇〇」、「〇〇減」、「〇〇控えめ」、「ゼロ〇〇」といった表示の食品を摂取することは健康の保持増進のためにも有効です。



しかし、注意してほしい点もあります。

「カロリーゼロ」といった表示は、エネルギーが全くないというように捉えられやすいですが、その食品の100g（飲料は100ml）あたり5Kcal未満の場合には「0（ゼロ）」と表示することができます。

その他の栄養成分についても、該当する栄養成分等の量が、基準値未満の場合には、「0」と表示することができるため、「0」という表示だけを鵜呑みにせずに表示をしっかりと確認して食品を選ぶようにしましょう。

おすすめレシピ

じゃがいもとほうれん草のソテー

油の代わりにマヨネーズを使用し、マヨネーズとベーコンの風味を生かして塩の使用を抑えました。

材料（2人分）

じゃがいも …中1個(100g)
ほうれん草 ……3株(40g)
ベーコン ……2枚(30g)
マヨネーズ ……小さじ1(4g)
黒こしょう ……少々



作り方

- ①じゃがいもは5mmくらいの厚さの短冊に切り、茹でてザルなどにあげる。
- ②ほうれん草は茹でて水気を絞り、5cm幅に切る。
- ③ベーコンは1cm幅に切る。
- ④フライパンにマヨネーズを入れてから火にかけ、マヨネーズが溶けはじめたらベーコンを入れて炒める。
- ⑤ベーコンに火が通ったら①と②を入れて炒める。
- ⑥黒こしょうをかけて完成。



栄養量(1人分)：エネルギー 106kcal / たんぱく質 3.3g / 脂質 7.5g / 炭水化物 9g / 食塩相当量 0.3g