



栄養成分表示を活用しよう



食生活やライフスタイルの変化にともない、外食や加工食品、調理済み食品を利用する機会が増えてきました。

R2年4月1日から、食品表示制度が義務化されているのをご存じでしたか！？

表示されている成分は？ … 必須の **5項目!**

1、エネルギー 2、たんぱく質 3、脂質 4、炭水化物 5、食塩相当量

「1個あたり」「100gあたり」など、表記が違うので、単位も確認してみましょう。

炭水化物は「糖質」と「食物繊維」に分けて表記されている場合があります。

例えば…食パン（6枚切60g）

クリームパン（1個95g）

| 1枚あたり | | 100gあたり |
|-------|----------|----------------|
| エネルギー | 156 kcal | エネルギー 305 kcal |
| たんぱく質 | 5.3g | たんぱく質 10.3g |
| 脂質 | 2.5g | 脂質 10.9g |
| 炭水化物 | 27.8g | 炭水化物 41.4g |
| 糖質 | 25.3g | 糖質 40.2g |
| 食物繊維 | 2.5g | 食物繊維 1.2g |
| 食塩相当量 | 1.1g | 食塩相当量 0.6g |

炭水化物と糖質は同じ？

炭水化物は、エネルギー源になる「糖質」と消化吸収されにくい「食物繊維」に分類されます。糖質は、炭水化物の数値とほぼ同じくらいになります。

| | | |
|-------------|--------------------------------------|--|
| 炭水化物 | : 甘みがなく、吸収されにくい 食物繊維・難消化性デキストリンなど | |
| 糖質 | : 甘みがあり、吸収されにくい でんぷん・オリゴ糖・合成甘味料など | |
| 糖類 | : 甘みがあり、吸収されやすい 砂糖・ブドウ糖・果糖など | |

「糖質」や「糖類」の摂り過ぎに注意し、食物繊維が不足しないようにしましょう。

どう活用する？

食品を選ぶ際に、気になる項目を確認してみましょう。毎回の食事で調整できなくても、次の食事や2～3日で調整できればOKです。

例えば

昼食はカツカレー
脂質が多めだった



だから



夕食は鍋で脂質
を少なくしよう！

肥満が気になる人⇒「エネルギー」に注目



エネルギーの摂り過ぎは肥満を招きます。
体重の増減を確認し、エネルギーの過不足を
確認していきましょう。



体力低下が気になる人⇒「たんぱく質」に注目



たんぱく質は筋肉をつくるもとになります。
不足すると筋肉が減り、活動量の低下につながります。



「たんぱく質」の多い商品を選んで、筋力維持へ。
不足しないよう、毎食の食事から摂取しましょう。

血糖値が気になる人⇒「炭水化物」に注目



糖質の摂り過ぎは血糖値や中性脂肪を上昇させます。
食物繊維の不足は生活習慣病の発症に関わります。



「炭水化物」を確認して血糖コントロールへ。
特に菓子や飲料などからの糖質摂取の過剰に注意しましょう。

コレステロールが気になる人⇒「脂質」に注目



動物性の脂質の摂り過ぎは、悪玉コレステロールを
上昇させやすいと言われています。
「脂質」の少ない食品を選んでコレステロール対策を。
洋菓子や揚げ物を控え、肉類よりも魚類や大豆製品
を食べるのがおすすめです。



血圧が気になる人⇒「食塩相当量」に注目



食塩の摂り過ぎは、高血圧や胃がんなどの病気を招きます。
「食塩相当量」が少ない商品を選んで、減塩を。



麺類や加工品、外食では食塩の摂取量が多くなりやすいので、
摂り過ぎに注意しましょう。