

## 栄養成分表示を知っていますか？

栄養成分表示を見るとその食品の熱量やたんぱく質など含まれている栄養量を知ることができます。自分の健康を考えて、栄養成分表示を参考にするとよいでしょう。

自分の1日に必要なカロリーを知り、どのくらい食べるとよいか目安にしましょう。

<自分の1日に必要なカロリーを知る>

①標準体重を計算する

身長(m) × 身長(m) × 22 = 標準体重

②1日に必要なカロリーを計算する

●軽労働者(デスクワーク、事務)

標準体重 × 25~30(目安)

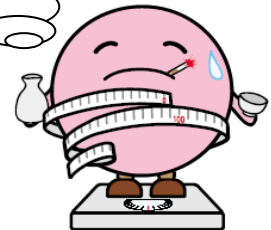
●中労働者(立ち仕事)

標準体重 × 30~35(目安)

●重労働者(力仕事)

標準体重 × 35~40(目安)

必要なエネルギー以上食べてしまうとメタボの原因になるよ。栄養表示を参考にお弁当やお店のメニューを選んでみようかな。



### 栄養成分表示の見方

栄養成分表示

<1枚60gあたり>

熱量 390kcal  
たんぱく質 5.2g  
脂質 22.5g  
炭水化物 35.4g  
ナトリウム 48mg

A



B



栄養成分表示(1枚60g)

<100gあたり>

熱量 430kcal  
たんぱく質 6.2g  
脂質 25.4g  
炭水化物 40.2g  
ナトリウム 55mg

#### どちらのエネルギーが少ない？

食品に記載されている成分表示にはAやBのような表示があります。Aはその食品全体の熱量やたんぱく質などの栄養成分で記載されていますが、Bはその食品を100gあたりに換算して表示してあります。一看するとAの方が熱量が少なくみえますが、換算するとBの食品は1枚60gなので、熱量は258Kcalとなり実際にはBの方が少ないことが分かります。何を表示しているかよく見てみましょう。

#### ナトリウム=食塩ではありません！！

加工食品には「ナトリウム」と表記されていることがありますが、ナトリウム=食塩ではありません。食塩相当量(g)=[ナトリウム量(mg)]×2.54÷1000換算することができます。塩分が気になる方は参考にしてみてください。

# お店から発信！！

# メタボ対策！！

# ご存知ですか？ 食育推進協力店



愛知県では栄養成分表示や情報提供を行なっていただけるお店を食育推進協力店として登録しています。栄養成分表示のお店では外食を安心して食べていただけるようにメニューの栄養成分表示をしています。情報提供のお店は県が作成するポスターやリーフレットをお店に置くなどして食育の情報提供をしています。

## 《栄養成分表示のあるお店》

この表示のあるお店は、販売提供する飲食物の栄養成分表示をしています。



このように表示しています

メニュー名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
チャーハン	665	11.8	22.0	97.0	1
餃子	513	10.2	32.0	41.0	1
しょうゆラーメン	548	18.5	3.7	104.1	11
かつ丼	960	32.7	34.8	110.1	3
中華飯	699	13.0	34.2	69.1	3

※栄養士からのワンポイントアドバイス  
種類のスープには塩分が多く含まれています。飲み過ぎに注意しましょう。

## 《情報提供のお店》

この表示のあるお店は、愛知県が発行する食育に関するポスターや冊子がお店にあります。



これらステッカーのお店を目印に自分に合った食事を選択して健康管理に役立てましょう。