

# 健康づくりに役立つ！ 栄養成分表示 Q&A

栄養成分表示 (100g当たり)	
エネルギー	107kcal
たんぱく質	11.2g
脂質	6.6g
炭水化物	0.8g
食塩相当量	1.2g



**Q** 栄養成分表示って何？

**A** 容器包装に入れられた加工食品等に表示されている**栄養成分の含有量**です。

**Q** 栄養成分表示は、何に役立つの？

**A** 食品から栄養成分をどのくらい摂取できるかを確認でき、**摂取不足やとり過ぎ防止**に役立ちます。

**Q** 栄養成分表示は、どうやって使うの？

**A-1** **肥満・やせを予防**する。

$$\text{BMI} = \text{体重kg} \div (\text{身長m})^2$$

自分の体格（BMI）を知り、適正体重を維持するために、エネルギーの摂取量を調整する。

**BMIの適正範囲：18.5以上25未満（20歳以上）、20超え25未満（65歳以上）** ※東京都健康推進プラン21(第三次)

**A-2** **生活習慣病を予防**する。

※表の値は、身体活動レベルふつう（妊婦、授乳婦は除く）の場合。エネルギー比率より算出。

たんぱく質と炭水化物の摂取を心掛け、脂質のとり過ぎには注意する。 ※日本人の食事摂取基準2020版

1日に必要な栄養量

	性別	18～29歳	30～49歳	50～64歳	65～74歳	75歳以上
たんぱく質 (g)	男性	86～132	88～135	91～130	90～120	79～105
	女性	65～100	67～103	68～98	69～93	62～83
脂質 (g)	男性	59～88	60～90	58～87	53～80	47～70
	女性	44～67	46～68	43～65	41～62	37～55
炭水化物 (g)	男性	331～431	338～439	325～423	300～390	263～341
	女性	250～325	256～333	244～317	231～301	206～268

**A-3** **高血圧を予防**する。

食塩相当量を確認し、目標量を超えないように注意する。

**高血圧症の場合は、1日6.0g未満。**

※日本高血圧学会の推奨値

**1日当たりの食塩相当量の目標量：成人男性7.5g未満、成人女性6.5g未満** ※日本人の食事摂取基準2020版