

# フードコミュニティ いしかわ

第28号

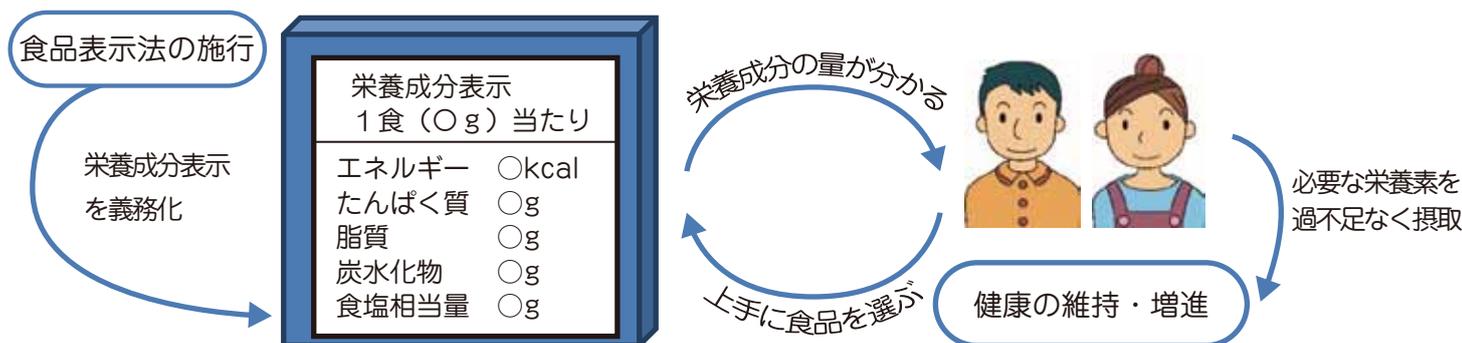
2019年2月発行

## 健康づくりに栄養成分表示を活用しましょう

平成27年4月に施行された食品表示法に基づく新たな食品表示制度では、容器包装に入れられた加工食品には『栄養成分表示』として、エネルギー（熱量）、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量が表示されることになりました。\*

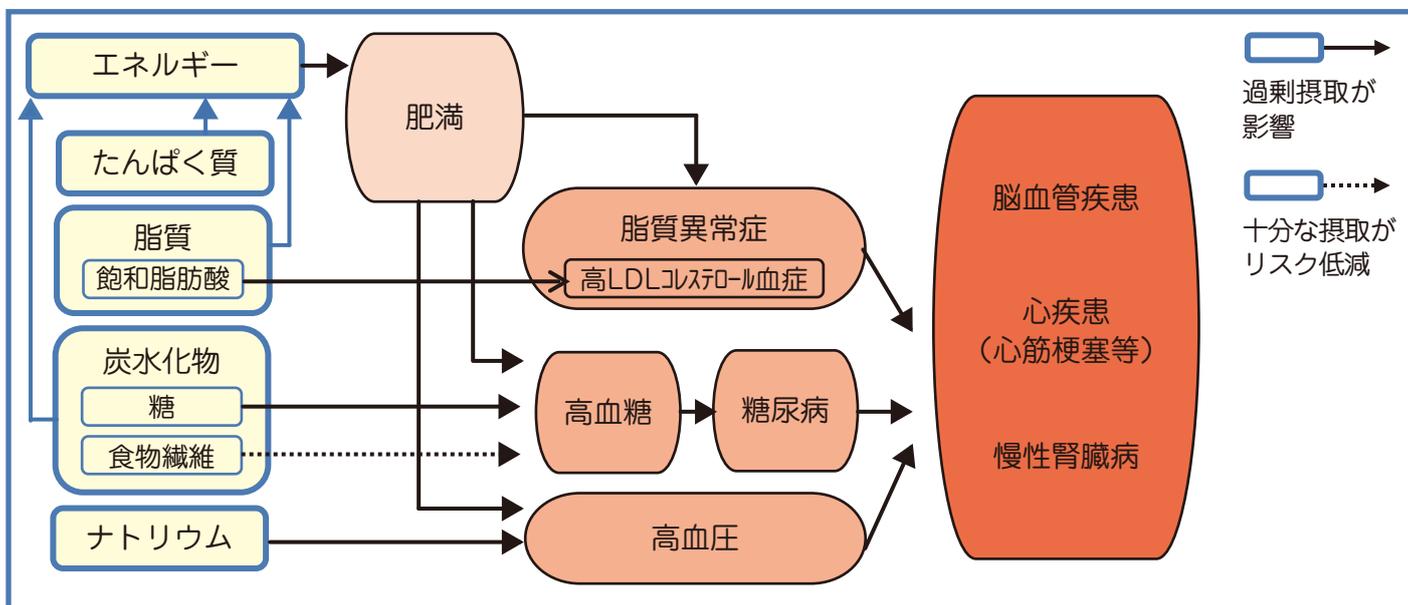
どの栄養成分がどのくらい含まれているかを一目で分かるようにしたのが『栄養成分表示』です。生活習慣病の予防など健康づくりに、栄養成分表示を活用しましょう。

※ 2020年3月末までは、食品メーカー等が準備する猶予期間となっています。



## 栄養素摂取と主な生活習慣病の関連

エネルギー、たんぱく質、脂質および炭水化物を過不足なく摂取すること、ナトリウム（食塩）をとり過ぎないことで、生活習慣病を防ぐことができます。



(資料：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2015年版）」策定検討会報告書を参考に作成)

# 適正体重を維持するために、『エネルギー』をチェック!

エネルギーは、生きて体を動かすために大切な活動の源です。

年齢や性別、活動の強度(身体活動レベル)によって、1日に必要なエネルギー量の目安は異なります。

例えば身体活動レベルが「ふつう\*」の場合の必要とするエネルギー量(1日当たり)は、右表のようになります。

健康の保持、増進のためには、エネルギー摂取と消費のバランスをとることが大切です。

エネルギーをとり過ぎていないか、不足していないかは、体重の変化や体格指数(BMI)で確認しましょう!

## 1日に必要なエネルギー量の目安 (身体活動レベル「ふつう」の場合)

	男性	女性
18~29歳	2,650kcal	1,950kcal
30~49歳		2,000kcal
50~69歳	2,450kcal	1,900kcal
70歳以上	2,200kcal	1,750kcal

\*「ふつう」: 座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤、買物、家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合(「日本人の食事摂取基準(2015年版)」策定検討会報告書より)

### BMIとは?

エネルギーの摂取量及び消費量のバランスの維持を示す指標として用いられる体格指数

<計算式> BMI (kg/m<sup>2</sup>) = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

<目 標>

18~49歳	50~69歳	70歳以上
18.5~24.9kg/m <sup>2</sup>	20.0~24.9kg/m <sup>2</sup>	21.5~24.9kg/m <sup>2</sup>

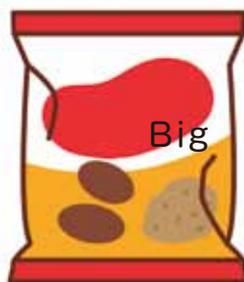
## 【栄養成分表示活用例①】 間食を食べる場合

間食は、1日に200kcal程度が適量だと言われています。

エネルギー量を確認して、間食をとり過ぎないようにしましょう!

### A ポテトチップス 大袋

栄養成分表示	
1袋(80g) 当たり	
エネルギー	432kcal
たんぱく質	4.6g
脂質	25.6g
炭水化物	45.8g
食塩相当量	0.7g



### B ポテトチップス 小袋

栄養成分表示	
1袋(40g) 当たり	
エネルギー	216kcal
たんぱく質	2.3g
脂質	12.8g
炭水化物	22.9g
食塩相当量	0.35g



大袋の方を全部食べると1日の適量を超えてしまうから、Bの小袋の方にしよう

# バランスの良い食事のために、『たんぱく質』『脂質』『炭水化物』をチェック!

たんぱく質・脂質・炭水化物は、エネルギーの元となり私たちの生命維持や身体活動などに欠かせない栄養素です。

それぞれの栄養素が持つ働きが異なるので、様々な食品を組み合わせ、バランス良くとるようにしましょう。

<b>たんぱく質</b>	血液や筋肉などの体をつくる主要な成分です。 酵素などの生命の維持に欠かせない多くの成分にもなります。	
<b>脂質</b>	体の細胞膜の成分になります。 人の生命の維持に欠かせない成分ですが、摂りすぎは、肥満や心疾患のリスクを高めるので、注意が必要です。	
<b>炭水化物</b>	炭水化物に含まれる糖質は、体内で分解されるとぶどう糖などになり、脳や神経組織等の重要なエネルギー源になります。 摂りすぎると、肥満の原因となるので、注意が必要です。	

## 栄養成分をバランス良くとるために知っておいてほしいこと

年齢、性別、活動の強度（身体活動レベル）によって、必要な量が異なります。

自分に必要な量を知って、栄養成分表示を照らし合わせることで、適切な摂取ができていますか確認することができます。**1日や1週間といった単位で調整**してみましょう。

### 1日に必要なエネルギーや栄養成分の量の目安（身体活動レベル「ふつう」の場合）

年代	男性		女性	
	30～49歳	50～69歳	30～49歳	50～69歳
エネルギー	2,650kcal	2,450kcal	2,000kcal	1,900kcal
たんぱく質	86～133g	80～123g	65～100g	62～95g
脂質	59～88g	54～82g	44～67g	42～63g
炭水化物	331～431g	306～398g	250～325g	238～309g

（「日本人の食事摂取基準（2015年版）」策定検討会報告書より）

### 【栄養成分表示活用例②】 お弁当を選ぶ場合

\* 1日当たりの量の目安を1/3にしたもの



脂質をとり過ぎると心疾患のリスクが高まるから脂質の量が少ないBのお弁当にしよう

30～49歳女性の1食当たりの目安 （身体活動レベル「ふつう」の場合）	
エネルギー	667kcal
たんぱく質	22～33g
脂質	15～22g
炭水化物	83～108g

#### A弁当

栄養成分表示  
1食(420g)当たり

エネルギー	829kcal
たんぱく質	20.4g
脂質	32.2g
炭水化物	114.5g
食塩相当量	2.9g



#### B弁当

栄養成分表示  
1食(390g)当たり

エネルギー	647kcal
たんぱく質	26.4g
脂質	19.2g
炭水化物	92.1g
食塩相当量	2.1g



# 高血圧を予防するために、『食塩相当量』をチェック!

食塩に含まれるナトリウムは、体内の水分量を調節したり、神経や筋肉を動かすために必要な栄養素です。

しかし、とり過ぎると、高血圧などの病気を引き起こすリスクが高まります。

**成人は、1日8g未満を目標**にして、とり過ぎないように心がけましょう。

## 【栄養成分表示活用例③】 調味料を選ぶ場合

大さじ1杯(15ml)のしょうゆを40%減塩しょうゆに置き換えるだけで、食塩摂取量を約1g減らすことができます。



食塩をとり過ぎると高血圧のリスクが高まるから、40%減塩しょうゆに変えよう

しょうゆ

栄養成分表示	
15ml当たり	
エネルギー	13kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	0.0g
炭水化物	1.8g
<b>食塩相当量</b>	<b>2.6g</b>



40%減塩しょうゆ

栄養成分表示	
15ml当たり	
エネルギー	16kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	0.0g
炭水化物	2.2g
<b>食塩相当量</b>	<b>1.5g</b>



## 健康増進や栄養成分表示に関する問い合わせ

下記にご連絡ください。

相談先	電話番号
石川県健康福祉部健康推進課	076-225-1584
南加賀保健福祉センター 企画調整課	0761-22-0791
石川中央保健福祉センター 企画調整課	076-275-2252
能登中部保健福祉センター 企画調整課	0767-53-2482
能登北部保健福祉センター 企画調整課	0768-22-2011
金沢市保健所地域保健課	076-234-5102

## 石川県健康福祉部 食品安全対策室

〒920-8580 石川県金沢市鞍月1丁目1番地 電話 076-225-1445

メールアドレス [foodsafety@pref.ishikawa.lg.jp](mailto:foodsafety@pref.ishikawa.lg.jp)

ホームページ 『いしかわの食の安全・安心情報』

[いしかわ 食の安全](#)

[検索](#)