

毎日の食事に、栄養成分表示を活用しよう

栄養成分表示ってどんなもの？

栄養成分表示とは、加工食品、弁当や惣菜など容器包装された食品に記載されている栄養価のことです。基本はエネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の5つの成分が記載されています。

エネルギー（熱量）

体温を保ち、身体を活動させる原動力です。摂りすぎは肥満に繋がるので注意しましょう。

たんぱく質

血液や筋肉、臓器など、身体を作る役割があります。

脂質

身体を動かすエネルギー源です。

炭水化物

糖質と食物繊維の総称で、身体のエネルギー源になります。

食塩相当量

通常の食事をしていれば不足することはありません。摂りすぎに注意しましょう。

例えば、「のい弁」の場合…

栄養成分表示	
1食あたり	
エネルギー	681kcal
たんぱく質	16.5g
脂質	16.4g
炭水化物	116.6g
食塩相当量	2.7g

内容をチェック！

1個あたり、1食あたり、100gあたりなど、単位が違うので確認しよう



表示の見方がわかったら

自分に必要な「1日あたりの目安量」を知ろう

年齢や性別によって、必要なエネルギーや栄養素の量が定められています。自分に必要な量を知っていれば、栄養成分表示と比較することで、その量が自分にとって適量か、多いのか少ないのかを知る目安になります。

あくまでも目安であり、活動量や体格等により個人差があります。また、糖尿病などの病気により特別な栄養管理が必要な場合は、主治医や管理栄養士等に相談してください。

●男性—身体活動レベル「ふつう」の場合

年齢	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
18-29歳	2,650	86-133	58-88	331-430	7.5g 未満
30-49歳	2,700	88-135	60-90	337-438	
50-64歳	2,600	91-130	57-86	325-422	

●女性—身体活動レベル「ふつう」の場合 ※妊娠期・授乳期は、18-49歳の栄養価です。

年齢	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	
18-29歳	2,000	65-100	44-66	250-325	6.5g 未満	
30-49歳	2,050	67-103	45-68	256-333		
50-64歳	1,950	68-98	44-65	243-316		
妊娠期	初期	2,050-2,100	67-105	46-70		256-341
	中期	2,250-2,300	73-115	50-77		281-374
	後期	2,450-2,500	92-125	54-83		306-406
授乳期	2,350-2,400	88-120	52-80	294-390		

日本人の食事摂取基準 2020年版より

岐阜市 中・南・北 保健センター

2023.1.30