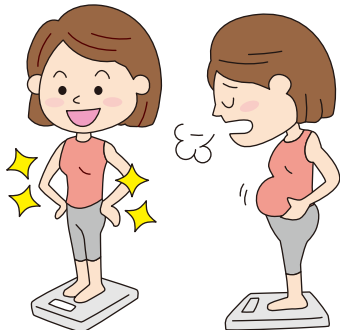


# 栄養成分表示を活用しよう

食品のパッケージを見て、エネルギーや栄養成分がどれだけ含まれているか確認する習慣をつけましょう。

肥満・やせが心配  
体重が気になる



栄養成分表示  
1食(○g)当たり

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

## ✓ エネルギーをチェック

自分の体格(BMI)を知り、適正体重を維持しましょう。

エネルギーの摂取量と消費量のバランスがとれているか、体重の変動で確認しましょう。

$BMI = [体重(kg)] / [身長(m)の2乗]$

年齢	目標とするBMI
20~40歳代	18.5~24.9
50~60歳代	20.0~24.9
70歳以上	21.5~24.9

## ✓ 食事の質をチェック

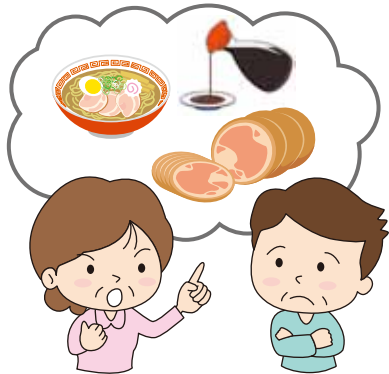
たんぱく質、脂質、炭水化物をバランスよくとり、生活習慣病を予防しましょう。

- ▶ 脂質のとり過ぎに注意しましょう。
- ▶ 野菜たっぷりの食事を心がけ、食物繊維を十分に摂取しましょう。

## ✓ 食塩相当量をチェック

日本人は食塩をとり過ぎる傾向があります。減塩は、高血圧の予防や管理に効果があります。

- ▶ ふだんよく食べる食品や調味料に含まれる食塩の量を知り、選び方や食べ方を工夫しておいしく減塩しましょう。



血圧が気になる  
塩分控えめにと言われた

エネルギー

たんぱく質、脂質、炭水化物の3つの栄養素がエネルギーを産生します。生命機能の維持や身体活動に利用されます。摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスによって体重が変動します。

たんぱく質

肉、魚、卵、大豆・大豆製品、乳・乳製品等に多く含まれます。人体の骨格や筋肉などの材料になります。

脂質

油、バター、脂質の多い肉、揚げ物、スナック菓子等に多く含まれます。細胞膜の主な構成成分。脂溶性ビタミンの吸収を助けます。

炭水化物

ごはん、パン、めん類、砂糖等に多く含まれます。糖質と食物繊維に分けられ、糖質は主なエネルギー源となります。食物繊維は、便秘を予防したり、血糖値の急激な上昇を防ぎます。