

# 6月は食育月間 -毎月19日は食育の日-

## 栄養成分表示を活用しよう

食品を選ぶときに「栄養成分表示」を見たことはありますか。栄養成分表示を見ることでエネルギーや栄養素のとりすぎや摂取不足を防ぐことができます。

健康介護課 TEL22-6838

### ■栄養成分表示ってなに？

栄養成分表示とは、食品にどのような栄養成分がどれくらい含まれているのかを一目で分かるようにしたものです。

エネルギー（熱量）、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の5項目は表示が必須となっており、どの食品にも表示されています。

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



表示の単位(100g当たり、100ml当たり、1個当たりなど)

エネルギー…1g当たり、たんぱく質4kcal、脂質9kcal、炭水化物4kcalでエネルギー換算した合計の数値



たんぱく質…骨や筋肉など体を構成する材料となるもの

脂質……………エネルギーとなる、体を構成する材料となるもの

炭水化物……………エネルギーとなるもの

食塩相当量…食品に含まれるナトリウム量を食塩の量に換算した値

### 体重が気になる人

ここに注目!

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

### ■ポイント

消費エネルギーより摂取エネルギーが上回ると体重は増えてしまいます。摂取量の目安を把握し、とりすぎないように気をつけましょう。



### ■1日当たりエネルギー目標量

体重(kg)×30～40kcal、この計算で求めた1/3が1食分の目安になります。

例えば体重60kgの場合「60(kg)×30～40kcal=1,800～2,400kcal」となり、1食当たりのエネルギー量は600～800kcalになります。

また、減量を考えている人は、一度に減らすのではなく、現在の体重のマイナス3%程度を目標に、BMIの適正範囲内になるように徐々に減量をすることがおすすめです。

参考 BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)<sup>2</sup>

適正なBMIの範囲は次のとおりです。

18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65歳以上	21.5～24.9



600～800kcalの食事量

## 高血圧が気になる人

エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	〇〇g

ここに注目!

### ■ポイント

食塩のとりすぎは高血圧につながり、高血圧は心疾患や脳血管疾患、腎臓病などさまざまな病気を引き起こします。サラダのドレッシングを半分にする、麺類のスープは飲み干さないなど少しずつでも食塩の摂取を減らしましょう。

### ■1日当たり食塩摂取目標量

男性	7.5g未滿
女性	6.5g未滿



## 中性脂肪やコレステロールが気になる人

ここに注目!

エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	〇〇g

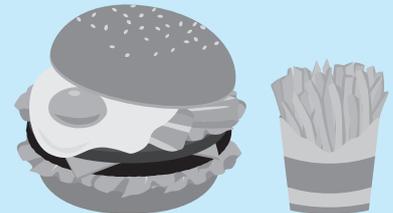
### ■ポイント

血中の中性脂肪やLDLコレステロールが高いと動脈硬化のリスクが高まり、脳卒中や心筋梗塞が起こりやすくなります。特に肉の脂身やバターなどに含まれる飽和脂肪酸が大きく影響します。

とりすぎないように気をつけましょう。

### ■1食当たり脂質目標量

目標エネルギー量	脂質
600kcal	13~20g
700kcal	15~23g
800kcal	18~27g



## いつまでもいきいきと元気に暮らしたい人

ここに注目!

エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	〇〇g

### ■ポイント

エネルギーやたんぱく質が不足し低体重になると、フレイル(虚弱)に陥りやすく、転倒のリスクや寝たきりの可能性が高くなります。たんぱく質は肉や魚、卵のほかに大豆製品や牛乳にもたくさん含まれています。意識して食べるようにし、元気な体を維持しましょう。

### ■1食当たりたんぱく質目標量(65歳以上)

目標エネルギー量	たんぱく質
600kcal	23~30g
700kcal	26~35g



※各種数値は厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」から引用しています