

活用しよう！ 加工食品の栄養成分表示

加工食品のパッケージに書かれている“栄養成分表示”を見たことはありますか？正しく読みとれば、生活習慣病の予防などに役立つ情報がいろいろと書かれています。生活習慣を見直したり、何を食べるか迷ったときなどに活用してみましょう。

表示単位

まずはこれを確認!!

“1パックあたり”“1食あたり”などで表示されている場合や、100gや大さじ1杯あたりなどで記載されている場合があるため、使用量に合わせて確認しよう。

エネルギー

日々の活動のために必要。体重の変化に直結する。

1日の推定エネルギー必要量の参考値【身体活動レベルⅡ(ふつう)】

※身体活動レベルⅡ(ふつう):主に座って仕事をする。移動や家事、軽い運動を行う。
※個人差が大きいいため、あくまでも『参考値』であることに留意する。

	男性	女性
30~49歳	2,700kcal	2,050kcal
50~64歳	2,600kcal	1,950kcal
65~74歳	2,400kcal	1,850kcal
75歳以上	2,100kcal	1,650kcal

表を参考に、エネルギーが高い食材か低い食材かをチェック!

*日本人の食事摂取基準(2020年版)より

栄養成分(1パックあたり)

エネルギー	67kcal
たんぱく質	4.9g
脂質	4.6g
炭水化物	1.4g
食塩相当量	1.5g

加工食品のパッケージに記載されている表示(例)

食塩相当量

とり過ぎると、高血圧などの生活習慣病の原因になる。
右の表も参考に、塩分が多いか少ないかチェック!

1日の摂取目標量

男性	女性
7.5g未満	6.5g未満

*日本人の食事摂取基準(2020年版)より

栄養成分表示の活用例

どちらの食材を選ぶか、迷った時

「塩分カットチーズ」



✓ 血圧が高い



塩分が少ない
“塩分カット”
を選ぶ

「脂肪分カットチーズ」



✓ 体重が重い



エネルギーが低い
“脂肪分カット”
を選ぶ

栄養成分(100gあたり)

エネルギー	336kcal
たんぱく質	22.4g
脂質	26.3g
炭水化物	2.2g
食塩相当量	1.1g

チェック

栄養成分(100gあたり)

エネルギー	280kcal
たんぱく質	30.9g
脂質	16.5g
炭水化物	1.1g
食塩相当量	1.8g

チェック

※現在治療中で食事指導などを受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。

ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!! テーマ「食品表示を見てみましょう」

ヘルスマイト(食生活改善推進員)が主催する料理講習会です。「健康」をテーマに、簡単でおいしい家庭料理を作ります。料理は苦手という方でも安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか?

日時: 令和4年9月13日(火)・15日(木)・16日(金)

10時00分~13時00分 対象: 伊勢市民

参加費: 300円

申込み: 伊勢市中央保健センター TEL 27-2435

※詳細は広報いせ9月1日号に掲載

低カロリー・バランス食レシピ No. 186

食材の栄養成分表示も確認して、家庭で作ってみよう!

なすのミートグラタン



【材料】 2人分

玉ねぎ	1/2個
にんにく	1片
鶏ミンチ	40g
豚ミンチ	60g
A「カットトマト缶	1/2缶
顆粒コンソメ	小さじ1
オリーブ油①	小さじ1
なす	2本
オリーブ油②	小さじ1
ピザ用チーズ	40g



【作り方】

- ① 玉ねぎとにんにくをみじん切りにする。
- ② フライパンに油①を熱し、にんにくを炒める。香りがたったら玉ねぎを加え、透明になるまで炒める。
- ③ ミンチを加えてさらに炒め、火が通ったらAを加える。焦げないように混ぜながら、弱火で10分程煮込む。
- ④ なすを1cmの厚さで輪切りにする。油②を熱したフライパンで、両面を焼く。
- ⑤ 耐熱皿に③と④を交互に入れ、チーズを乗せる。
- ⑥ オーブン(200℃)で、チーズに焦げ目がつくまで焼く。

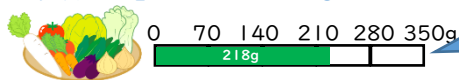
【栄養価】 1人分

エネルギー251kcal/たんぱく質 15.8g
脂質 17.2g/炭水化物 13.5g/塩分 1.5g

【所要時間】

30分

【野菜摂取量】 *目標 1日350g以上



1日の
目標量の
約 3/5

材料の栄養成分表示チェックポイント!

チーズは低脂肪タイプや減塩タイプなど自分に合ったものを選ぶ。トマト缶は塩分の少ないものを選ぶ。

豆苗とベーコンの塩レモン炒め



【材料】 2人分

豆苗	1パック
しめじ	1/2パック
ベーコン	30g
オリーブ油	小さじ1
A「塩こうじ	大さじ1/2
レモン汁	小さじ1

【作り方】

- ① 豆苗は、根を切り落として半分の長さに切る。しめじは石づきを切り落としてほぐす。ベーコンは細切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、①を強火で炒める。具材に火が通ったら、Aを加える。炒め合わせて、火を止める。

材料の栄養成分表示チェックポイント!

ベーコンなどの加工品は、塩分が多くなりがち。一方、塩こうじは食塩と比べて塩分が少ない調味料。

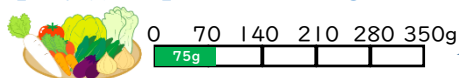
【栄養価】 1人分

エネルギー77kcal/たんぱく質 5.2g
脂質 4.5g/炭水化物 5.6g/塩分 0.8g

【所要時間】

15分

【野菜摂取量】 *目標 1日350g以上



1日の
目標量の
約 1/5



～1日に野菜料理を小鉢5皿分(350g)食べましょう!～

緑黄色野菜(120g以上)とその他の野菜(230～240g以上)を組み合わせましょう

▽バックナンバーはこちら

