



気にしていますか？栄養成分表示

～栄養成分表示を健康づくりに役立てよう～

食品やお弁当の袋や箱には「エネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物・食塩相当量」が書かれた「栄養成分表示」が表示されています。

これが「栄養成分表示」です

100g、100ml、1包装あたりなど、どの単位による栄養成分表示かがわかるように表示されています。



【エネルギー(熱量)】

生命活動の維持や身体活動に利用されます。とり過ぎは肥満、不足はやせにつながるので注意が必要です。

【炭水化物】

脳や神経組織などで使われる大切な栄養素ですが、とり過ぎると脂肪に変わり、肥満の原因になります。

【たんぱく質】

骨格や筋肉、臓器などの組織をつくるもとになります。特に成長や高齢者の低栄養予防のための重要な栄養素です。

【脂質】

細胞膜を構成する成分ですが、とり過ぎは肥満や心疾患のリスクを高めます。

【食塩相当量】

食品中のナトリウムは食塩相当量に換算されて表示されます。ナトリウムは体に必要な働きをしますが、とり過ぎると高血圧や胃がんなどを引き起こす原因になります。

栄養成分表示
(100g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

栄養成分表示について
もっと知りたい方は

消費者庁 栄養成分表示



「栄養成分表示」の活用法

体重が気になる人は「エネルギー」をチェック！

例えば 同じ内容量(200g)のA製品とB製品を 比べてみると…

A製品

栄養成分表示

【1食(200g)当たり】
エネルギー 500kcal

たんぱく質 ○○g
脂質 ○○g
炭水化物 ○○g
食塩相当量 ○○g

ここに注目！

B製品

栄養成分表示

【100g 当たり】
エネルギー 300kcal

たんぱく質 ○○g
脂質 ○○g
炭水化物 ○○g
食塩相当量 ○○g

内容量(200g)に直すと

A製品 500kcal < B製品 600kcal

B製品の方が
エネルギーが高い

高血圧予防には「食塩相当量」をチェック！

減塩は 高血圧の予防や管理に効果があります。

1日の食塩摂取 目標量(成人)

男性 7.5g 未満
女性 6.5g 未満

※日本人の食事摂取基準
(2025年版) による

栄養成分表示 (100g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

ここに注目！



減塩食品は、食塩量が一定の基準より少ない含有量になっています。摂取量を減らしたい時に「減塩」、「塩分0%カット」などの表示を目印に選びましょう。

商品によって、「100g」「1食(〇g)」「1包装」など 食品単位 が異なります。表示値を比較する場合は、**食品単位**を確認しましょう。