

消費者の特性に応じた栄養成分表示活用のためのリーフレットの活用ポイント

消費者一人ひとりの健康課題の解決や適切な食品選択につながるよう、そして、消費者の特性に応じて、栄養成分表示の活用が進むよう、消費者向けリーフレットを作成。

- ① 栄養成分表示を活用してみませんか？[基本媒体] 1
- ② 栄養成分表示を活用して、バランスのよい食事を心がけましょう！[若年女性向け] 7
- ③ 栄養成分表示を活用して、メタボ予防に役立てましょう！[中高年者向け] 11
- ④ いつまでも元気でいきいきと！栄養成分表示を活用して、日々の食事をパワーアップ！！
[高齢者向け] 15
- ⑤ 表示を確認して、保健機能食品を適切に利用しましょう [保健機能食品] 18

※ 本普及啓発用媒体は、「平成29年度栄養成分表示等の活用に向けた消費者教育に関する調査事業」の報告書を基に作成しています。

① 栄養成分表示を活用してみませんか？

媒体の内容

活用ポイント

1ページ

栄養成分表示を 活用してみませんか？



バランスのとれた
食生活のために

栄養成分表示ってなに？

この食品には、これくらいのエネルギーと栄養成分が入っているのね。



栄養成分表示 1カップ(110g)当たり	89kcal
エネルギー	3.8g
たんぱく質	3.4g
脂質	10.9g
炭水化物	0.1g
食塩相当量	

含まれているエネルギーと
栄養成分の量です。



容器包装に入れられた加工食品や添加物には、エネルギー及びたんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム(食塩相当量に換算したもの)等の栄養成分の含有量が表示されています。

私たちは、栄養成分表示を活用することによって、エネルギーや栄養素をどのくらい摂取することができるかを知ることができ、摂取不足や摂りすぎを防ぐことに役立てることができます。

《導入》

ねらい:「栄養成分表示」とは、食品に含まれているエネルギー及びたんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量などを表示したものであることを理解する。

ポイント:「栄養成分表示を見たことがありますか？」と問いかけ、普段から栄養成分表示を見ているか、見ている場合は自身の食事の選択に活用しているかなどを確認し、栄養成分表示に対する認識や関心の向上を促す。

媒体の内容

2ページ

栄養成分表示を活用していませんか？

あなたに必要なエネルギーや栄養素の量はどのくらい？

バランスのとれた食生活のためには、過不足なく、あなたにちょうどよいエネルギーや栄養素の量がわかるとよいですね。

■摂取と消費のバランス

エネルギーの摂取量と消費量が等しいとき、体重の変化はありません。健康の保持・増進、生活習慣病予防のために、望ましいBMIを維持するよう摂取と消費のバランスをとることが大切です。

① あなたのBMIは？

$$\frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2} = \text{BMI (kg/m}^2\text{)}$$

例：身長165cm (=1.65m)、体重55kgの場合 → $55(\text{kg}) \div 1.65(\text{m}) \div 1.65(\text{m}) = 20.2$

目標とするBMI

18～49歳	50～69歳	70歳以上
18.5～24.9kg/m ²	20.0～24.9kg/m ²	21.5～24.9kg/m ²

BMIは体格の指数で、エネルギーの摂取量及び消費量のバランスを示す指標として用いられています。

② 身体活動レベルは？

特 徴	身体活動レベル
1日のうち座っていることがほとんど	低い
座っているのが中心だが、歩行・軽いスポーツ等を行う	ふつう
移動や立っていることが多い仕事又は活発な運動を行っている	高い

③ あなたに必要なエネルギー量は？

年齢や身体活動レベルによって、1日に必要なエネルギー量の目安が異なります。

あなたのBMIは目標とするBMIの範囲に入っていましたか？ あなたのBMIが範囲を上回っている場合はエネルギー量を控えめに、範囲を下回っている場合はエネルギー量を多めにする等、調整しましょう！

単位：kcal

身体活動レベル	男性			女性			
	18～49歳	50～69歳	70歳以上	18～29歳	30～49歳	50～69歳	70歳以上
低い	2,300	2,100	1,850	1,650	1,750	1,650	1,500
ふつう	2,650	2,450	2,200	1,950	2,000	1,900	1,750
高い	3,050	2,800	2,500	2,200	2,300	2,200	2,000



活用ポイント

《1日に必要なエネルギー量の目安》

ねらい：身長、体重から体格(BMI)を計算する。
さらに、身体活動レベルと併せて考え、1日に必要なエネルギー量の目安を知る。

ポイント：年齢や身体活動レベルに応じたエネルギー量の目安を知った上で、BMIに応じてエネルギー摂取量を調整することを説明する。

媒体の内容

3ページ

■エネルギー産生栄養素バランス

エネルギーを産生する栄養素にはたんぱく質、脂質、炭水化物があります。次のようなバランスで摂取することが健康の保持・増進のために理想的です。



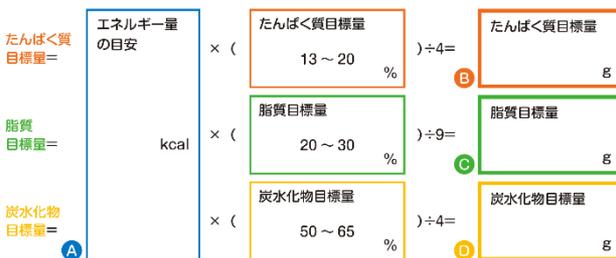
1g当たりのエネルギー量は、
たんぱく質: 4kcal
脂質: 9kcal
炭水化物: 4kcal
です。



(例) エネルギー量の目安が、2,000kcalの場合、たんぱく質、脂質、炭水化物の目標量は次のように計算することができます。

たんぱく質: $2,000 \times (13 \sim 20\%) \div 4 = 65 \sim 100\text{g}$
脂質: $2,000 \times (20 \sim 30\%) \div 9 = 44 \sim 67\text{g}$
炭水化物: $2,000 \times (50 \sim 65\%) \div 4 = 250 \sim 325\text{g}$

④ あなたのたんぱく質、脂質、炭水化物の目標量は?



⑤ あなたの1日当たりの食塩相当量の目標量は?

成人男性	8.0g未満/日
成人女性	7.0g未満/日

食塩相当量目標量
g 未満

⑥ あなたの1食当たりのエネルギー・栄養素の目安は?

栄養素等	1食の目安量*	あなたの1食の目安
エネルギー	A ÷ 3 kcal	kcal
たんぱく質	B ÷ 3 g	g
脂質	C ÷ 3 g	g
炭水化物	D ÷ 3 g	g
食塩相当量	E ÷ 3 g未満	g未満

この値は、目安です。
毎食この値とおりでなくとも、1日、1週間といった期間で調整すればよいので、あまり神経質にならなくていいですよ。



*1日3食(朝・昼・夕)で均等に食べるとした場合

活用ポイント

《1日当たりのたんぱく質、脂質、炭水化物の目標量はおおよそどのくらい?》

ねらい: エネルギーを産生する栄養素(たんぱく質、脂質、炭水化物)のバランスを理解する。

ポイント:

- 2ページで示した「必要なエネルギー量の目安」を基に、たんぱく質、脂質、炭水化物のおおよその目標量を各自で計算してみる。自らが計算を行うことで「自分ごと化」につなげる。
- さらに、1食当たりの目安量を知っておくと、栄養成分表示を活用しやすくなることを伝える。ただし、1食毎に厳密に数字を合わせる必要はなく、1日や1週間といった期間で調整すればよいことを説明する。
- 日本人の食習慣では食塩摂取量が多くなりがちなので、食塩相当量の目標量※への留意を促す。

※ 日本人の食事摂取基準(2015年版)において、目標量とは、生活習慣病の予防を目的に設定された値。1日あたりの食塩相当量の目標量は、成人男性 8.0g未満/日、成人女性 7.0g未満/日とされている。

媒体の内容

4・5ページ

栄養成分表示を活用してみませんか？

エネルギーや栄養素の働き

容器包装に入られた加工食品や添加物には、栄養成分表示として、「エネルギー」「たんぱく質」「脂質」「炭水化物」「ナトリウム（食塩相当量に換算したもの）」の5項目が表示されることとなっています。

①エネルギー

エネルギーは、生命機能の維持や身体活動に利用されます。エネルギーの摂取量と消費量が等しいとき、体重の変化はありません。健康の保持・増進、生活習慣病予防のために、望ましいBMIを維持するよう摂取と消費のバランスをとることが大切です。

エネルギーを産生する栄養素には、たんぱく質、脂質、炭水化物の3つがあります。

②たんぱく質

たんぱく質は、人体の骨格や筋肉などの組織を構成する主要な要素であるとともに、酵素やホルモンの材料として代謝を調整するなど様々な機能を果たしており、生命機能の維持や身体活動に不可欠です。

肉、魚、卵、大豆・大豆製品、乳・乳製品等に多く含まれています。

③脂質

脂質は、細胞膜の主要な構成成分です。また、脂溶性ビタミンの吸収を助けます。

人の生命機能の維持に不可欠なエネルギー源である一方、摂りすぎると肥満や心疾患のリスクを高めます。

脂身の多い肉、油、マーガリン、バター、油を多く使った揚げ物やスナック菓子、洋菓子に多く含まれています。



栄養成分表示 (100g当たり)	値
エネルギー	89kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	3.4g
炭水化物	10.9g
食塩相当量	0.1g

④炭水化物

炭水化物の最も重要な役割は、エネルギー源としての機能です。炭水化物は糖質と食物繊維に分けられ、糖質は体内で分解されるとぶどう糖などになります。脳や神経組織等の組織は、通常ぶどう糖しかエネルギー源として利用できないため、糖質は重要な栄養素です。

しかし、とり過ぎると体内で脂肪に変わり、肥満の原因となります。ご飯、パン、麺、芋、砂糖、砂糖を多く使ったジュースや菓子に多く含まれています。

⑤食塩相当量

食塩は、ナトリウムと塩素からできています。栄養成分表示では、「ナトリウム (mg) × 2.54 ÷ 1000 = 食塩相当量 (g)」の計算式で、食品中のナトリウム量を食塩量に換算して表示されています。

ナトリウムは、体の浸透圧を調節しており、生命機能を維持するために必須のミネラルですが、とり過ぎると高血圧や腎がんなどの病気を引き起こす可能性があります。1日当たりの食塩相当量の目標量は、成人男性で8.0g未満/日、成人女性で7.0g未満/日です。

必ず表示されることになっている5項目以外に、次のような栄養成分の表示もあります。

栄養成分表示 (100gあたり)	値	注釈
エネルギー	354kcal	脂質は、細胞膜の主要な構成成分です。また、脂溶性ビタミンの吸収を助けます。
たんぱく質	4.5g	
脂質	19.1g	人の生命機能の維持に不可欠なエネルギー源である一方、摂りすぎると肥満や心疾患のリスクを高めます。
飽和脂肪酸	3.4g	
炭水化物	48.1g	炭水化物の最も重要な役割は、エネルギー源としての機能です。炭水化物は糖質と食物繊維に分けられ、糖質は体内で分解されるとぶどう糖などになります。脳や神経組織等の組織は、通常ぶどう糖しかエネルギー源として利用できないため、糖質は重要な栄養素です。
繊維	29.1g	
食物繊維	20.0g	食物繊維の摂取不足は、生活習慣病の発症に関連すると報告されています。
食塩相当量	2.3g	
ビタミンC	299mg	ビタミン(ビタミンA、ビタミンC、葉酸など)やミネラル(カルシウム、鉄など)は、体の機能を維持するために不可欠です。
カルシウム	110mg	

4

5

活用ポイント

《食品のもつエネルギーや栄養素の働き》

ねらい: エネルギーや栄養素の働きや、過不足があった場合の身体への影響について理解する。

ポイント:

- ・ 栄養成分表示では、リーフレットに記載されている①～⑤の5項目が義務表示となっていることを伝える。また、推奨表示(飽和脂肪酸、食物繊維)、任意表示(n-3系脂肪酸、n-6系脂肪酸、コレステロール、糖質、糖類、ミネラル類、ビタミン類)があることを伝える。
- ・ ビタミン類やミネラル類が不足しがちな人は、栄養成分表示を参考にするとよいなどのアドバイスを加える。

媒体の内容

6・7ページ

栄養成分表示を活用してみませんか？

栄養成分表示をどのように活用したいの？

スーパーマーケットやコンビニエンスストアなどに並ぶたくさんの食品、どれを選ぶのが迷ってしまうことがありますね。栄養成分表示をうまく活用して自分にあった食品を選び、栄養面でバランスの取れた食事を摂取することに役立てましょう。

具体的に、どのように活用すればよいのでしょうか？1日の食事を例に、考えてみましょう。

朝食
主食のトースト、主要のハムエッグ、副菜のサラダ、そして紅茶。そのうち、食パン、トーストに塗るいちごジャム、ハムの栄養成分表示を見てみましょう。

食品名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
食パン(2枚)	245kcal	8.9g	2.5g	44.7g	1.2g
いちごジャム	47kcal	0.5g	11.8g	0.9g	0.9g
ボンレスハム(2枚)	109kcal	19.9g	1.6g	5.0g	2.7g

1食分当たりで表示しているものと100g当たりで表示しているものがあるわね。

●食パン1枚分のエネルギー及び栄養成分

栄養成分表示に記載された量 ÷ A × 1斤当たりの量(g) ÷ 1斤をスライスした枚数 = 食パン1枚分のエネルギー及び栄養成分

●食パン:1斤(6枚切り)360gだから、1枚分の食塩相当量は……
 $1.0(g) \div 6 \times 360(g) \div 6(枚) = 0.6(g)$

●朝食で食パンを2枚食べた場合の食塩相当量
 $0.6(g) \times 2枚 = 1.2(g)$

●1食当たりの食塩相当量
 $1.2g + 2.0g = 3.2g$
 食パン(2枚) ボンレスハム(2枚)

同じようにボンレスハムの食塩当りの量も計算すると、朝食のパンとハムの食塩相当量が3.2g。成人女性の1日当たりの食塩の目標量の半分近くになってしまうわね。

昼食



食品名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
冷凍チャーハン	434kcal	11.2g	13.0g	69.0g	2.4g
中層風インスタントスープ	27kcal	1.8g	1.2g	2.3g	1.1g

今日の昼食は簡単に冷凍食品とインスタント食品にしましょう。栄養成分表示が表示されているわね。

合計するとエネルギーは461kcal、食塩相当量は3.5gなので、成人女性の1日当たりの食塩の目標量の半分を摂取することになるのね。

夕食



夕食のサラダのドレッシング、どれにしようかしら。「減塩」と表示してあるわ。



食品名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
減塩ドレッシング	42kcal	0.5g	3.9g	1.2g	0.9g
ドレッシング	46kcal	0.5g	4.2g	1.7g	1.2g

「減塩」「食塩●●%カット」などと表示してある食品は、他の同種の食品に比べてナトリウム量が10%当たり120mg以上少なく、かつ、25%以上低減されています。

活用ポイント

《栄養成分表示の日常の食生活での活用》

ねらい:朝食・昼食・夕食を例に、食品選択の際に栄養成分表示を活用するポイントを知る。

ポイント:

- 「食品単位(100g、100ml、1食分、1包装当たりなど)」を確認して、食塩相当量をどのくらい摂取しているか知る。
- 「食品単位」は、食品ごとに異なっていることに注意することを伝える。例えば、「100g当たり」や「1食分(●●g)当たり」等と表示されている。
6ページの食パンの例のように、栄養成分表示の値から実際に食べる食品に含まれる食塩相当量を具体的に計算できることを伝える。
- 7ページのリーフレットの女性は「減塩」のドレッシングを選んでる。このように、特定の栄養成分が多く含まれていることや、含まれていないことなどを強調した「栄養強調表示」があることを伝える。栄養強調表示の具体的な内容は次ページで説明する。

媒体の内容

8ページ

栄養強調表示の意味を知って、食生活に役立てましょう



栄養成分表示以外に、「たっぷり」とか「控えめ」といった表示をよく見るけど、それぞれどんな意味があるのかしら？

不足や過剰摂取によって健康の保持・増進に影響がある栄養素等については、基準に基づいて栄養強調表示をすることができます。



栄養強調表示の種類	栄養成分が多いことを強調する場合の表示の基準			栄養成分が少ないことを強調する場合の表示の基準		
	補給ができる旨の表示			適切な摂取ができる旨の表示		
表現例	高い旨	含む旨	強化された旨	含まない旨	低い旨	低減された旨
該当する栄養成分	・高○○ ・○○豊富	・○○源 ・○○供給 ・○○含有	・○○30%アップ ・○○2倍	・無○○ ・○○ゼロ ・ノン○○	・低○○ ・○○控えめ ・○○ライト	・○○30%カット ・○○10gオフ ・○○ハーフ
該当する栄養成分	たんぱく質、食物繊維、亜鉛、カリウム、カルシウム、鉄、銅、マグネシウム、ナイアシン、パントテン酸、ピオチン、ビタミンA、B ₁ 、B ₂ 、B ₆ 、B ₁₂ 、C、D、E、K及び葉酸			エネルギー、脂質、飽和脂肪酸、コレステロール、糖類、ナトリウム		



栄養強調表示の意味を知ると、食品を選ぶ時に役に立ちそうね。

栄養成分表示をうまく活用すれば、栄養面でバランスの取れた食事にできそうだわ。

栄養成分表示や栄養強調表示を活用して、自分に不足しがちな栄養素等が多く入った食品を選んだり、控えめほうがいい栄養素等が少ない食品を選んだりできるといいですね。



あなたに必要な栄養素をバランスよく摂取するために、栄養成分表示や栄養強調表示を活用しましょう。

お問合せ先 消費者庁食品表示企画課 03-3507-8800 (代表)

活用ポイント

《栄養強調表示》

ねらい: 特定の栄養成分が多く含まれていることや、含まれていないことなどを表す栄養強調表示は、食品表示基準に基づいて表示されていることを理解する。

ポイント:

- ・ 栄養成分ごとに基準値が決められていることを伝えるとともに、具体的にどのような表示があるのか、実物も示しながら説明する。
- ・ 摂りすぎや不足が気になる人は、栄養強調表示を活用することで、日常の食事のバランスを整えることに役立てられるというアドバイスを加える。

② 栄養成分表示を活用して、バランスのよい食事を心がけましょう！

媒体の内容

活用ポイント

1ページ

どんなランチを食べていますか？

**栄養成分表示を活用して、
バランスのよい食事を心がけましょう！**

A子 (28歳)
エイヨウ高卒で働くOL。
趣味は料理と散歩。
身長160cm、体重55kg。

B子 (28歳)
A子の職場の同僚。
甘いものが好物。趣味はダイエット！
身長158cm、体重52kg。

1

A子: B子、ランチ食べに行こう～。

B子: うん、でも午後イチ会議だから、手軽にコンビニでいい？

2

B子: 何食べようかな～。
昨日食べすぎちゃったから、お昼はカロリーが低そうなもので……。

3

B子: あっ、新製品のプリン！
美味しそう……。
まあ、小さいそんなに
カロリー高くないよね！
その分おかず減らせば
いいし!!

**A子とB子
あなたは
どちらのタイプ？**

4

A子: 一方、A子は……

B子: おにぎりおかずセットにしよう
食塩の量はどのくらいかな？
ヨーグルトはこちらのカルシウムが豊富なものにしよう。

- カロリーを気にしつつ新作プリンに手を伸ばすB子と、バランスを考えて商品を選ぶA子。
- A子とB子、それぞれのメニューを比較してみましょう！

《導入》

ねらい: 2人の若い女性がランチを選んでいるシーンを見て、自分が食事を選ぶ際にどのような選択を行っているかを振り返る。

ポイント:

- ・ 「みなさんはA子派ですか？B子派ですか？」と問いかけ、普段コンビニエンスストアでどのようにメニューを選んでいるかを尋ねる。
- ・ 普段どのようなものをよく食べるか、摂取する栄養素のバランスにどれくらい気を付けているか、選択の際に栄養成分表示を見ているか、見ている場合はどの栄養成分に着目しているかなど、自身の食生活について振り返りを促す。

媒体の内容

2ページ

A子とB子のメニューを比べてみると……

A子のメニュー

- おにぎりおかずセット
- サラダ
- ヨーグルト(脱脂加糖)
- お茶



B子のメニュー

- おにぎり2個
- 春雨スープ
- プリン
- お茶



エネルギーや栄養成分の量を比べてみると?

注目!

●エネルギー	: 648kcal
●たんぱく質	: 25.0g
●脂質	: 16.4g
●炭水化物	: 96.1g
糖質	: 92.0g
食物繊維	: 4.1g
●食塩相当量	: 3.5g

●エネルギー	: 545kcal
●たんぱく質	: 16.1g
●脂質	: 9.9g
●炭水化物	: 92.7g
糖質	: 90.8g
食物繊維	: 1.9g
●食塩相当量	: 2.1g

《1日当たり・1食当たりの目安(20代女性)^{※1}》

栄養素等	1日当たりの目安	1食当たりの目安 ^{※2}
エネルギー	1,950kcal	650kcal
たんぱく質	65~95g	25~30g
脂質	45~65g	15~20g
炭水化物	245~315g	85~105g
食物繊維	18g以上	6g以上
食塩相当量	7.0g未満	2.0g未満
カルシウム	650mg	220mg

エネルギーだけでなく
たんぱく質や食物繊維
も少ない!!

※1 身体活動レベルが「あつう」の場合のおおよその量。たんぱく質、脂質、炭水化物は目安が項目で示されていますので、3つの栄養素のバランスを考えて組み合わせてください。 ※2 1日分を1/3にした割合の量。

活用ポイント

《エネルギー及び栄養素の1日当たり・1食当たりの目安》

ねらい:A子とB子のメニューの比較を通して、同じようなメニュー(おにぎり、デザート等)であっても、選択の仕方によって、摂取できるエネルギーや栄養素の量に違いがあることを理解するとともに、1食当たりのエネルギー及び栄養素の量の目安と比較する。

ポイント:1食に必要なエネルギー及び栄養素の量の目安を説明し、A子のメニューが比較的この数字に近いことを確かめてもらう。ただし、A子のメニューも1食当たりの食塩相当量を上回っていることに気付いてもらう。

媒体の内容

3ページ

ナント! 私、全然足りてない!!
でも私、栄養とかバランスと
かって言われても知らないし
……。た、助けてA子!

これが栄養成分表示!

ココに
注目!

栄養成分表示 1個(100g)当たり	
エネルギー	67kcal
たんぱく質	4.3g
脂質	0.2g
炭水化物	11.9g
食塩相当量	0.2g
カルシウム	120mg

そういう時は栄養成分表示
をみるといいのよ。私も、今
日のメニューだと食塩相当量
が3.5gで、やや多いのよね。

これまでエネルギーしか気にし
てなかった……。これからは他の
栄養成分も確認するわ。

栄養成分表示の活用例



栄養成分表示 1包(100g)当たり	
エネルギー	473kcal
たんぱく質	13.9g
脂質	8.4g
炭水化物	85.7g
食塩相当量	1.8g

栄養成分表示 1包(100g)当たり	
エネルギー	170kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	0.3g
炭水化物	37.5g
食塩相当量	0.7g



たんぱく質は体を作るもととなる大事な栄養素です。
不足しないように、表示を確認しましょう。



栄養成分表示 1個(100g)当たり	
エネルギー	67kcal
たんぱく質	4.3g
脂質	0.2g
炭水化物	11.9g
食塩相当量	0.2g
カルシウム	120mg

栄養成分表示 1個(90g)当たり	
エネルギー	113kcal
たんぱく質	5.3g
脂質	5.0g
炭水化物	11.4g
食塩相当量	0.2g
カルシウム	70mg



不足しがちな食物繊維やビタミン、ミネラルの表示も確認しましょう。

活用ポイント

《表示されている情報の重要性を知る》

ねらい: A子とB子のメニューを基に、普段、エネルギー
しか見ていないという人は、エネルギーだけで
はなく、栄養素の量も確認することの重要性を
知る。

ポイント:

- ・ 普段エネルギーしか見ていないという人に対しては、
エネルギーだけではなく、栄養素の量についても見て
みるよう促す。この際、いくつか実物の食品の栄養成
分表示を見せると、より身近に感じられるようになる。
- ・ コンビニエンスストア等で食品を選ぶ際に、栄養成分
表示をどのように活用することができるか、リーフレッ
トの例に基づき説明する(たんぱく質の量を比較する、
カルシウム等の不足しがちな栄養成分に着目する、
等)。その他、「日常生活のこのようなシーンで栄養成
分表示が活用できる」という具体的な事例をいくつか
例示する、あるいは学習者に挙げてもらう。

媒体の内容

4ページ

◆栄養成分表示を活用して、バランスのよい食事を心がけましょう。

- 若い女性では、やせ(BMIが18.5kg/m²未満)の人が多く、十分なエネルギーや栄養素を摂取できていない人が多いこと、また、朝食を欠食する人が多いことなどが報告されています。
- 適切な食品選択や、食事の準備のために必要な知識や技術が不足している若い女性が多いことも報告されています。



わあ……私のことだ、これ(涙)

不足しがちな栄養素等、とり過ぎになりがちな栄養素等については、栄養成分表示をうまく活用するといいですね。



コラム

妊娠期・授乳期に必要な栄養素等

- 妊娠期・授乳期には、妊娠していないときに比べてより多くの栄養素等が必要となります。
- 普段以上に栄養バランスに気をつけた食事を摂取するようにしましょう。
- 特に、不足しがちなビタミンや、カルシウムや鉄などのミネラルを積極的に摂取するようにしましょう。
- 妊娠前や妊娠初期に葉酸が不足すると、おなかの赤ちゃんの神経管閉鎖障害発症リスクが高まります。葉酸は緑黄色野菜や果物に多く含まれています。食事での摂取を補うために、葉酸の栄養機能食品をうまく活用することもおすすめです。

習慣は急には変えられないし、日頃の食生活を整えるようにしよう。



<参考>厚生労働省「妊娠中のための食生活指針」(平成18年)

お問合せ先 消費者庁食品表示企画課 03-3507-8800 (代表)

活用ポイント

《バランスのよい食事の重要性》

ねらい: 若い女性の食生活上の課題を共有し、バランスのよい食事の重要性に気付き、普段から気を付けようという気持ちを高める。

ポイント:

- ・ 自分に必要なエネルギー及び栄養素の量を確認する方法については [基本媒体] を用いる。
- ・ コラムを活用し、妊娠期・授乳期に必要な栄養素等について説明する。普段の食生活の重要性を伝え、日頃から食生活を整えようという気持ちを高められるよう支援する。

③ 栄養成分表示を活用して、メタボ予防に役立てましょう！

媒体の内容

活用ポイント

1ページ

栄養成分表示とは？

栄養成分表示を活用して、 メタボ予防に役立てましょう！

最近、お腹まわりが気になりはじめたA男さん、38歳。
こんな食生活をしているようです。

- 毎晩のビールがやめられない
- 味つけの濃い食べ物や揚げもの、スナック菓子が好き
- 昼食はうどんやラーメンを食べることが多く、つゆも残さず飲む
- お腹いっぱいになるまで食べてしまう

最近太ったかな。
メタボにならないように
したいなあ。

スープを
全部飲んだときの
満腹感が
たまらないんだ……。

ポテトチップスを
あつという間に1袋
食べちゃうしな……。

食品の容器包装に表示されている
栄養成分表示を活用して、
メタボ予防に役立てましょう。

「メタボ」とは、「メタボリックシンドローム」のことです。
メタボリックシンドロームは、内臓脂肪型肥満に高血圧、高血糖、
脂質代謝異常が重なり、心臓病や脳卒中などの動脈硬化性疾患を
招きやすい病態です。食生活をはじめとした生活習慣と大きく関連
します。

《導入》

ねらい：A男の例を通して、自身の食生活を振り返る。

ポイント：普段どのようなものをよく食べるのか、自分に当てはまる事項がないかなど、自身の食生活についての振り返りを促す。

媒体の内容

2ページ



ビールとポテトチップスは仕事をがんばった後の毎晩のご褒美。やめられないんだよなあ。



栄養成分表示 1袋 (85g) 当たり	
エネルギー	470kcal
たんぱく質	4.2g
脂質	29.8g
炭水化物	46.2g
食塩相当量	0.7g

ポテトチップスの栄養成分表示を見ましょう。
30代の男性で、身体活動レベルが「ふつう」の場合の1日当たりや1食当たりの目安と比べてみると……。



《1日当たり・1食当たりの目安 (30代男性)^{※1}》

栄養素等	1日当たりの目安	1食当たりの目安 ^{※2}
エネルギー	2,650kcal	900kcal
たんぱく質	90~130g	30~40g
脂質	60~85g	20~25g
炭水化物	335~430g	115~140g
食塩相当量	8.0g未満	2.5g未満

※1 身体活動レベルが「ふつう」の場合のおおよその量。たんぱく質、脂質、炭水化物は目安が範囲で示されていますので、3つの栄養素のバランスを考えて組み合わせましょう。 ※2 1日分を1/3にした場合の値。



ポテトチップスを1袋食べると、1食当たりのエネルギー量の約半分に相当するな。

エネルギーだけでなく、脂質も見てください。



うわ、ポテトチップス1袋で1食当たりの脂質の目安を超えてる！ポテトチップスを食べるときは一度に1袋全部食べるのはやめよう。

過剰なエネルギー摂取は肥満を招きます。また、脂質のとり過ぎは脂質異常症のリスクを高めます。栄養成分表示を確認して、普段の食事でエネルギーや脂質をとり過ぎないように気をつけましょう。

活用ポイント

《栄養成分表示の見方》

ねらい：ポテトチップスの栄養成分表示を例に、1食当たりの目安と比較することを通して、ポテトチップスに含まれるエネルギー及び栄養成分の量の多少を知る。

ポイント：

- 比較にあたっては、必要に応じ [基本媒体] 2・3ページを活用し、自身の1日当たり・1食当たりの目安量を計算してみる。
- 必要なエネルギーや栄養素の量は年齢、性別、体重、身長、身体活動レベルによって異なること、エネルギーや栄養素の摂取量は、数日間、1週間といった期間で調整すればよいことを説明する。

媒体の内容

3ページ

カップラーメン大好きなんだ。
スープも残さず飲んだ。

栄養成分表示
1食分(78g)当たり

エネルギー	454kcal
たんぱく質	13.3g
脂質	16.2g
炭水化物	63.7g
食塩相当量	6.7g

めん・かやくの食塩相当量 3.0g
スープの食塩相当量 3.7g

食塩相当量の表示を
見てみましょう。

めん・かやくを全部食べて、
スープもすべて飲むと、これ
だけで食塩相当量の1日当
たりの目安とほぼ同じになっ
てしまうなあ……。

食塩をとり過ぎると、高血圧、そして高血圧によって生じる慢性腎臓病などのリスクが高まります。18歳以上の場合、食塩相当量を1日あたり男性で8.0g未満、女性で7.0g未満に抑えることが目標です。

特に塩が濃いもの、味付けの濃いものが好きな方は、栄養成分表示をよく見て、食塩をとり過ぎないように気をつけましょう。

エネルギーや脂質、食塩を摂り過ぎないようにしたいな。
参考になる表示があるといいのだけど。

エネルギーや脂質、食塩相当量が少ないことを強調する
表示を活用して、食品を選択するという方法もありますよ。
例えば、エネルギーの場合、「ノンカロリー」「低カロリー」
「カロリーオフ」といった栄養強調表示があります。

エネルギーを抑えたい場合は、栄養強
調表示を活用する方法があるんだね。

活用ポイント

《過剰摂取を防ぐための栄養成分表示の活用》

ねらい: 食塩相当量については、食品全体の食塩相当量のほかに、内訳の量が記載されている場合があるため、表示を活用することで食塩の摂取量を減らす食べ方ができるなど、脂質、食塩などの過剰摂取を防ぐために栄養成分表示を活用する方法を知る。

ポイント:

- エネルギーや脂質、食塩を摂りすぎないようにするために栄養強調表示を活用することができることを説明する。リーフレットに挙がっている例はエネルギーに関する事項であるが、脂質、食塩についても併せて説明する。
- 表示されているキャッチフレーズだけでなく、栄養成分表示も確認したうえで食品の選択を行うことが重要であることを説明する。

媒体の内容

4ページ



ところで、「ノンカロリー」「低カロリー」「カロリーオフ」の違っているの？

栄養強調表示の種類	含まない旨	低い旨	低減された旨
栄養成分表示 100ml当たり	カロリーゼロ、 ノンカロリー等	低カロリー、 カロリーひかえめ等	カロリー〇%カット、 カロリー〇%減等
エネルギー 13kcal			
たんぱく質 0g			
脂質 0g			
炭水化物 3.2g			
食塩相当量 0.1g			
基準	食品100g(100ml) 当たり5kcal未満	食品100g当たり 40kcal(100ml当たり 20kcal)未満	他の同種の食品に比 べて食品100g当たり 40kcal(100ml当たり 20kcal)以上の低減、か つ、25%以上の相対差

「含まない」「低い」「低減された」という表示は、100g(飲料の場合は100ml)当たりで基準が決まっています。「ノンカロリー」「低カロリー」という表示があるジュースでも、1日に大量に飲めば、結果としてエネルギー摂取量が増えることになります。



「糖類無添加」と「糖類ゼロ」「食塩無添加」と「食塩ゼロ」どっちも同じ意味なのかな？



「糖類無添加」「砂糖不使用」等は、糖類を添加していないこと、「食塩無添加」等は、ナトリウム塩を添加していないことの表示であり、「含まない」ということではありません。一方、「糖類ゼロ」「食塩ゼロ」は「含まない」ことの表示です。

例えば、「糖類・食塩無添加」と表示された野菜ジュースは、砂糖や食塩を加えていないということで、原材料の野菜や果物に含まれる糖類やナトリウムが含まれる場合もあります。



栄養成分表示と栄養強調表示を上手に活用して、健康的な食生活に役立てよう！
食事に気をつけて、適度な運動もしてメタボ予防に役立てよう！



お問合せ先 消費者庁食品表示企画課 03-3507-8800 (代表)

活用ポイント

《栄養強調表示》

ねらい: 栄養強調表示には基準があること、「ノンカロリー」「低カロリー」という表示があるジュースでも1日に大量に飲めば結果としてエネルギー摂取量が増えることなど、栄養強調表示の意味を知る。

ポイント:

- ・ コーヒー飲料を例に、「糖類無添加」と「糖類ゼロ」、「食塩無添加」と「食塩ゼロ」の違いについて説明する。
- ・ パッケージに表示されている栄養強調表示を食品選択の際の目安にできることを説明するとともに、栄養強調表示などだけでなく、パッケージの栄養成分表示も確認することが重要であることを説明する。

④ いつまでも元気でいきいきと！栄養成分表示を活用して、日々の食事をパワーアップ！！

媒体の内容

活用ポイント

1ページ

栄養成分表示とは？

**いつまでも元気でいきいきと！
栄養成分表示を活用して、
日々の食事をパワーアップ！！**

体重が減って、体力が落ちてきているのよね。

今朝は、トースト、サラダ、バナナを食べて、コーヒーを飲みました。食べる量が少ないのかしら？

今朝は、何を食べましたか？

A子さんに必要なエネルギーや栄養素の量はどのくらいでしょうか？

70代女性の1日に必要なエネルギー・栄養素の目安

身体活動レベル*	低い	ふつう	高い
エネルギー (kcal)	1,500	1,750	2,000
たんぱく質 (g)	50~75	60~85	65~100
脂質 (g)	35~50	40~55	45~65
炭水化物 (g)	190~240	220~280	250~325
食塩相当量 (g)	7.0未満	7.0未満	7.0未満

*身体活動レベル 「低い」：1日のうち座っていることがほとんど
「ふつう」：座っているのが中心だが、歩行・軽いスポーツ等を行う
「高い」：移動や立っていることが多い仕事又は活発な運動を行っている

私の身体活動レベルは「ふつう」、太り過ぎでもやせ過ぎでもないから、1日当たりのエネルギー量が1,750kcal、たんぱく質が60~85g必要なのね。
バランスよく食事を摂取したいけど、どうすればいいのかしら？

《導入》

ねらい：自身の食生活を振り返るとともに、自分に必要な1日当たりのエネルギー・栄養素の量の目安を理解する。

ポイント：

- ・ [基本媒体] 2ページのとおり、70歳以上の消費者の1日に必要なエネルギー量の目安は男性1,850～2,500kcal、女性1,500～2,000kcalであることを説明する。
- ・ 身体活動レベルやBMIの状況により、必要なエネルギー量の目安が異なることを説明する。
- ・ BMIを各自で計算し、[基本媒体] 2ページの「目標とするBMI」に満たない場合は、なるべく多くのエネルギーを摂取できるように心がけるよう説明する。
- ・ 特に「食欲がない」「食べるものが偏っている」等の状況がある場合は、どのようなものであれば食べられそうかを尋ねる等して、学習者と共に食べられそうなものを探す。

媒体の内容

2・3ページ

A子さんの朝食をみてみると……



A子さんの朝食は、エネルギーが**363kcal**、たんぱく質が**7.7g**。1食当たりの目安と比べてみると……。



(1食当たりの目安(70代女性)*)

栄養素等	1食当たりの目安
エネルギー	600kcal
たんぱく質	20~25g
脂質	15g
炭水化物	75~90g
食塩相当量	2.0g未満



エネルギーもたんぱく質も不足しているわね。

*厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」より。たんぱく質、脂質は成人の摂取目安として示されている。脂質は成人の摂取目安のバランスを考慮して組み合わせてください。

手軽にできる工夫の一例です。サラダにハム、トーストにチーズを加えてみましょう。魚、肉、卵、豆腐、納豆などたんぱく質を多く含む食品を積極的にとるとよいですよ。



簡単にできそうね。



ロースハム		チーズ	
栄養成分表示 6枚(120g)当たり		栄養成分表示 1枚(18g)当たり	
エネルギー	233kcal	エネルギー	68kcal
たんぱく質	18.6g	たんぱく質	4.5g
脂質	16.8g	脂質	5.2g
炭水化物	1.8g	炭水化物	0.3g
食塩相当量	3.2g	食塩相当量	0.6g

朝食のサラダに**ロースハム2枚**とトーストに**チーズ**を加えると……

栄養素等	摂取量	栄養素等	摂取量
エネルギー	363kcal	エネルギー	509kcal
たんぱく質	7.7g	たんぱく質	18.4g
脂質	13.6g	脂質	24.4g
炭水化物	55.1g	炭水化物	56g
食塩相当量	1.2g	食塩相当量	2.9g



ロースハムを2枚食べる場合、食塩相当量は1g以上になるわね。食塩もとり過ぎないようにしたいから、食塩相当量も気をつけて見てみよう。栄養成分表示をうまく活用して、毎日を元気に過ごしたいわ。

コラム

主食、主菜、副菜がそろっていると、バランスよく食事を摂取することにつながります。

主食：ごはん、パン、麺などを主材料にした料理
主菜：魚、肉、卵、大豆などを主材料にした料理
副菜：野菜、いも、海藻などを主材料にした料理

活用ポイント

《無理なく栄養素を摂取するための工夫》

ねらい：無理なく栄養素を摂取するための工夫を知り、どのような工夫ができそうか考える。

ポイント：

- ・ 食欲がなく、品数を増やすことが難しい場合は、良質のたんぱく質を多く含む食品を上手に取り入れることによって、少ない品数で1日当たりの摂取目安量に近づける大切さをアドバイスする。
- ・ 事例に挙げられているロースハム、チーズを加えること以外にどのような工夫ができるかを考え、学習者に発表してもらう。
- ・ ロースハムやチーズには食塩も多く含まれることを伝え、食塩相当量も気を付けて見るように伝える。

媒体の内容

4ページ



間食を工夫するのよいですよ。
間食でエネルギーや栄養素を補うことができます。

あんぱん

栄養成分表示 1個(80g)当たり	
エネルギー	220kcal
たんぱく質	6.4g
脂質	3.2g
炭水化物	41.3g
食塩相当量	0.4g

牛乳

栄養成分表示 コップ1杯(200ml)当たり	
エネルギー	134kcal
たんぱく質	6.9g
脂質	7.5g
炭水化物	9.7g
食塩相当量	0.8g
カルシウム	220mg



牛乳には、コップ1杯でカルシウムが220mg含まれているわ。
成人女性は、カルシウムを1日650mg摂取することがすすめられているので、
栄養成分表示をよく見て、必要量をとるように心がけたいわ。

特定保健用食品など保健機能食品には、1日当たりの摂取目安量や摂取する上での
注意事項が必ず表示されています。表示をよく確認して、**摂取目安量や摂取する上
での注意事項を守りましょう。**

乳酸菌飲料

栄養成分表示 1本(85ml)当たり	
エネルギー	66kcal
たんぱく質	1.1g
脂質	0.1g
炭水化物	15.2g
食塩相当量	0.0g

保健機能食品を適切に利用するためには、
商品の表示をよく確認しないとな。

1日当たりの摂取目安量は
1本ね。「食生活は、主食、主
菜、副菜を基本に、食事のバ
ランスを。」と表示されてい
るわ。食生活を見直すこと
が基本ということね。



お問合せ先 消費者庁食品表示企画課 03-3507-8800 (代表)

活用ポイント

《間食の利用でエネルギーや栄養素を補う工夫》

ねらい: 加齢等により1回の食事量がどうしても少なくなってしまう場合があるため、間食の利用等の工夫を知る。

ポイント:

- 例えば、飲料として牛乳を選択するとエネルギーやたんぱく質、カルシウムを摂取できることを、リーフレットに記載した栄養成分表示を示しながら説明する。
- 特定保健用食品など保健機能食品を摂取する際は、1日当たりの摂取目安量や摂取する上での注意事項等の食品表示を活用することの重要性を説明する。

⑤ 表示を確認して、保健機能食品を適切に利用しましょう

媒体の内容

活用ポイント

1ページ

栄養成分表示とは？

表示を確認して、保健機能食品を適切に利用しましょう

どれを選んだらいいの？

保健機能食品とは

保健機能食品には栄養機能食品、特定保健用食品、機能性表示食品の3種類があります。国が定めた安全性や有効性に関する基準などに従って食品の機能が表示されている食品です。医薬品とは異なり、疾病の治療や予防のために摂取するものではありません。

食品

- 一般食品
 - ※機能性の表示ができない
- 保健機能食品
 - ※機能性の表示ができる
 - 機能性表示食品
 - 特定保健用食品(トクホ)
 - 栄養機能食品
- 医薬品
- 医薬部外品

「保健機能食品」は、国の制度として位置づけられているもののなのね!

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

主食、主菜、副菜がそろっていると、色々な栄養素をバランスよく摂取することにつながります。食生活を見直すことが第一です。その上で、保健機能食品を健康の維持増進のために上手に役立てましょう。

《導入》

ねらい:「機能性表示食品」、「特定保健用食品(トクホ)」、「栄養機能食品」は薬ではなく、食品であること、さらに、「いわゆる健康食品」とは異なり、「保健機能食品」として国の制度として位置付けられているものであることを知る。

ポイント:正しく使用するためには、キャッチフレーズだけでなく、パッケージに表示されている内容を確認して購入・摂取することが重要であることを伝える。

媒体の内容

2ページ

栄養機能食品



1日に必要な栄養成分(ビタミン、ミネラルなど)が不足しがちな場合、その補給・補完のために利用できる食品です。すでに科学的根拠が確認された栄養成分を一定の基準量含む食品であれば、特に届出などをしなくても、国が定めた表現によって機能を表示することができます。

栄養機能食品としての表示ができるのは次の成分です。
基準が定められていない栄養成分(下記以外の成分)は、栄養機能食品として機能の表示を行うことはできません。

ミネラル類	亜鉛、カリウム、カルシウム、鉄、銅、マグネシウム
ビタミン類	ナイアシン、パントテン酸、ビオチン、ビタミンA、ビタミンB ₁ 、ビタミンB ₂ 、ビタミンB ₆ 、ビタミンB ₁₂ 、ビタミンC、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンK、葉酸
脂肪酸	n-3系脂肪酸

特定保健用食品 (トクホ)



科学的根拠に基づいた機能を表示した食品です。表示されている効果や安全性については国が審査を行い、食品ごとに消費者庁長官が許可しています。

特定の保健の目的が期待できる(健康の維持及び増進に役立つ)という、食品の機能が表示されています。



トクホには、必ずマークが表示されています。

機能性表示食品



事業者の責任において、科学的根拠に基づいた機能を表示した食品です。販売前に、安全性及び機能の根拠に関する情報などが消費者庁長官に届出されたものです。届出情報が消費者庁のウェブサイトで確認できます。

特定の保健の目的が期待できる(健康の維持及び増進に役立つ)という、食品の機能が表示されています。

トクホとは異なり、消費者庁長官の個別の許可を受けたものではありません。

活用ポイント

《保健機能食品の特徴》

ねらい: 栄養機能食品、特定保健用食品(トクホ)、機能性表示食品の特徴を知る。

ポイント:

- ・ 栄養機能食品、特定保健用食品(トクホ)、機能性表示食品の特徴及び違いを説明する。
- ・ 特定保健用食品(トクホ)は、個別に審査を受け、消費者庁長官の許可を受けている食品、栄養機能食品や機能性表示食品は、特定保健用食品(トクホ)とは異なり、個別の許可を受けたものではないこと等を説明する。

媒体の内容

3ページ

保健機能食品を摂取する場合は、
宣伝文句やキャッチフレーズだけでなく、
商品の表示を確認しましょう。

栄養機能食品、特定保健用食品、機能性表示食品には、必ず次のことが表示されています。

正しく利用するために必要な内容ですので、必ず容器包装の表示を確認しましょう。

● 栄養成分の量及び熱量	食品に含まれるエネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム(食塩相当量で表示)やその他の栄養成分の量が表示されています。
● 1日当たりの摂取目安量	「1日当たり1粒」や「1日当たり1本」といった摂取目安量が表示されています。必ず確認し、1日の摂取目安量を守りましょう。
● 摂取の方法	「水に溶かしてお召し上がりください。」といった摂取の方法が表示されています。
● 摂取する上での注意事項	・「多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。1日の摂取目安量を守ってください。」 ・「一度に多量に摂りすぎると、おなかがゆるくなることがあります。1日の摂取量を守ってください。」 といった注意事項が表示されています。

保健機能食品は疾病に罹患していない人を対象とした食品です。

- 保健機能食品は医薬品ではありません。
- 医薬品を服用されている方は医師、薬剤師に相談しましょう。

・医師から医薬品を処方されている方は、自己判断で医薬品の服用を中断しないようにしましょう。

・また、医薬品との飲み合わせに注意を要するものもあるので、医師による治療を受けている方や疾病に罹患している方は、必ず医師に相談しましょう。また、医薬品を服用している場合は医師、薬剤師に相談しましょう。

活用ポイント

《表示内容を確認することの重要性》

ねらい: 宣伝文句やキャッチフレーズだけでなく、商品の表示内容を確認して使用することが重要であることを再度確認する。

ポイント: 主食、主菜、副菜のそろったバランスのよい食生活を営むことが基本である(保健機能食品を摂取すれば健康になれるということではない)ことを伝える。

媒体の内容

4ページ

バランスの取れた食事を基本とし、 保健機能食品を適切に利用しましょう

食品表示を活用して健康づくりに役立てたいですね！

1 会社の健康診断で、血圧が高めだと言われちゃったんだ。
あら。食生活を見直したほうがいいわね。

2 こんなのを見つけたわよ。「血圧が高めの方に」って書いてあって、特定保健用食品でずって。
特定保健用食品は、商品にマークがついているんだよね？ 見たことがある気がするよ。

3 国が審査をして個別に許可を出している食品よね。しばらく続けて飲んでみた？
1日1本飲めばいいのよ。コンビニやスーパーでも買えるし、これなら手軽に続けられそうだな。

4 「主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを」って書いてあるよ。毎日の食事も気をつけないな。
食塩の量を減らすようにしたほうがいいわね。

5 後日 母、食塩が少ないしょうゆがあるのよ。買ってきたから見てみて！
「減塩」と表示してあるよ。食塩の量がふつうのしょうゆと比べて半分だつて。でも、半分だからといって使い過ぎないようにしないとよ。

6 食品を買う時に、どのくらいの食塩が含まれているか、栄養成分表示を見るといいわね。
食事に気をつけて、適度な運動もして、健康に過ごしたいなあ。

お問合せ先 消費者庁食品表示企画課 03-3507-8800（代表）

保健機能食品についてもっと詳しく知りたい方に...

http://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/health_promotion/

活用ポイント

《食品表示を活用して健康づくりに役立てる例》

ねらい：記載されている例を参考に、食品表示を活用して健康づくりに役立てようという気持ちを高める。

ポイント：

- ・ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスをとることが重要であることを説明し、食品表示や、日常生活に関心を持つことへのきっかけとする。
- ・ 保健機能食品の利用方法や心配な点、日常に使う食材（しょうゆ、みそなど）の選択の状況について発表し合うとよい。