

# 活用方法 その3

## おうちストックで栄養成分表示に注目!

あなたのおうちにはどのくらい食料のストックがありますか？  
災害や外出自粛に備えて、最低3日分、できれば1週間分以上の食料を備蓄することが大切です。  
小さい子どもや高齢者がいる家庭では、アレルギー対応食品ややわらかい食品などを普段から多めにストックしておきましょう。食事制限がある方は、あらかじめ栄養成分表示を確認して備えておくとともに安心です。

### 小さい子どもやアレルギーの方がいるご家庭にオススメ



栄養成分表示	
1袋(100g)当たり	
エネルギー	90kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	6.0g
炭水化物	7.0g
食塩相当量	0.7g

普段食べている  
レトルトシチューの  
栄養成分って  
これくらいなのかな...

### 高齢者がいるご家庭にオススメ



非常時に備えて備蓄しておいた食品が賞味期限切れになっていた!ということはありませんか?  
備蓄した食品を定期的に消費し、食べた分だけ買い足していく方法を「ローリングストック法」といいます。  
食品ロスを防ぐためにも、ローリングストック法を取り入れましょう。



## SDGs(持続可能な開発目標)って何?



持続可能な開発目標(SDGs)は、2015年9月の国連サミットで採択された2030年までの国際目標です。SDGs目標12「つくる責任とつかう責任」として取り上げられており、2030年までに、世界全体の一人当たりの食料の廃棄半減と、生産・サプライチェーンにおける食品ロスの減少を目指しています。  
食品ロスを減らすことは、食料の効率的な確保だけでなく廃棄処理のために発生する温室効果ガスの削減による環境負荷の軽減、経済面での生産性の向上にもプラスの効果をもたらします。食品ロス削減のために、できることから一つずつ取り組みましょう。

- 買い物前に在庫をチェックしておく
- 購入時に消費期限や賞味期限をチェックする
- 購入した食材は廃棄を出さずに食べきる
- 外食では食べきれない量を注文する

作成 兵庫県保健医療部健康増進課

〒650-8567 神戸市中央区下山手通 5丁目10-1  
TEL078-362-3249(直通)

兵庫県 栄養成分表示 [検索](#)

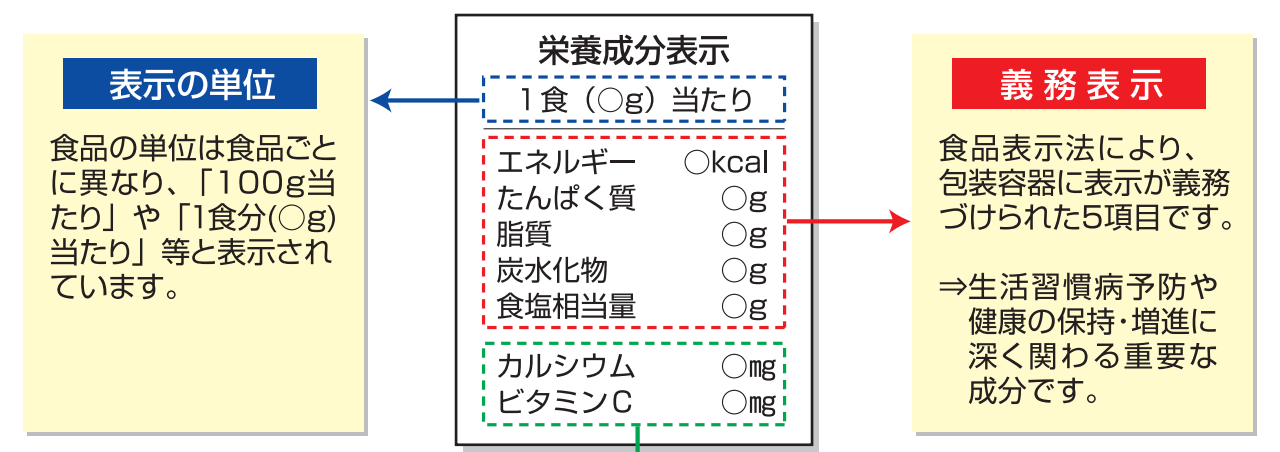
## あなたの食品選びをサポート

# 栄養成分表示の活用法

日頃、食品を購入するとき何を基準に選んでいますか?  
栄養成分表示は、食品にどのような栄養成分がどのくらい含まれるのかを一目で分かるようにしたものです。栄養成分表示を上手に活用して自分に合った食品を選び、健康づくりに役立てましょう。

## 栄養成分表示って?

容器包装された加工食品には「たんぱく質」などの栄養成分の表示が義務化されています。



## 推奨表示・任意表示

義務表示の5つの成分以外に、次のような表示がされていることがあります。  
○推奨表示：飽和脂肪酸、食物繊維  
○任意表示：ミネラル(カルシウム、鉄など)、ビタミン(ビタミンA・Cなど)、n-3系脂肪酸、n-6系脂肪酸、コレステロール、糖質及び糖類

## 栄養成分表示の活用例



# 活用方法 その1

## 買い物の時は栄養成分表示に注目!

スーパーマーケットやコンビニなどに並んでいる多くの食品の中から一つの食品を選ぶとき、目安となるのが「栄養成分表示」です。一見同じように見える食品でも、栄養成分表示を比較すると、その違いがわかります。「自分に合った食事量の目安」を参考に、自分に合った食品を選びましょう。

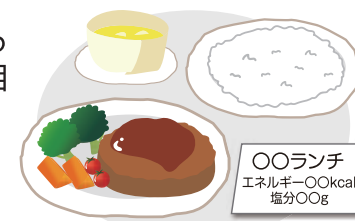
**例)ドレッシング**

<p>エネルギーは高いけど、塩分は低め</p> <p>シーザー</p> <p>栄養成分表示 大さじ1杯(15g)当たり</p> <p>エネルギー 70kcal たんぱく質 0.4g 脂質 7.0g 炭水化物 0.8g 食塩相当量 0.4g</p>	<p>エネルギーは低めだけど、塩分は高め</p> <p>和風</p> <p>栄養成分表示 大さじ1杯(15g)当たり</p> <p>エネルギー 20kcal たんぱく質 0.3g 脂質 1.6g 炭水化物 1.3g 食塩相当量 0.7g</p>	<p>エネルギーは低いけど、塩分は高め</p> <p>ノンオイル</p> <p>栄養成分表示 大さじ1杯(15g)当たり</p> <p>エネルギー 10kcal たんぱく質 0.5g 脂質 0.0g 炭水化物 1.2g 食塩相当量 0.8g</p>
---	--	--

# 活用方法 その2

## 外食や中食の栄養成分表示にも注目!

最近では、飲食店のメニューやそう菜・弁当にも「栄養成分表示」をしているものが増えてきました。これらの表示から、メニューのエネルギーや食塩相当量などを確認することができ、自分に合った食事を選ぶことができます。



### メニュー選びのポイント

**主食・主菜・副菜のそろった定食メニューを選ぶ!**

焼き魚定食650kcal、食塩相当量3.4g      幕の内弁当630kcal、食塩相当量2.9g

主食・主菜・副菜のそろった食事は、たんぱく質、脂質、炭水化物等がバランスよくとれる食事です。  
 主食：ごはん、パン、めんなどの穀類を主な材料にした料理(体を動かす働き)  
 主菜：肉・魚・卵・大豆製品などを主な材料にした料理(体をつくる働き)  
 副菜：野菜・きのこ・いも・海藻等を主な材料にした料理(体の調子を整える働き)  
 ★中食とは市販の弁当やそう菜など家庭外で調理された食品を自宅食べることです。

### 自分に合った食事量の目安

日本人の食事摂取基準(2020年版) 参照

- ・1食の食事量は、1日の1/3量を目安にしましょう。
- ・1日の食塩摂取量(成人)は、男性7.5g未満、女性6.5g未満です。

年齢	男性		女性	
	平均的な体格で、身体活動レベル「ふつう」の場合		平均的な体格で、身体活動レベル「ふつう」の場合	
18~29歳	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	2,650kcal 86~133g 59~88g 331~430g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	2,000kcal 65~100g 44~67g 250~325g
30~49歳	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	2,700kcal 88~135g 60~90g 338~439g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	2,050kcal 67~103g 46~68g 256~333g
50~64歳	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	2,600kcal 91~130g 58~87g 325~423g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	1,950kcal 68~98g 43~65g 244~317g
65~74歳	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	2,400kcal 90~120g 53~80g 300~390g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	1,850kcal 69~93g 41~62g 231~300g
75歳以上	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	2,100kcal 79~105g 47~70g 263~341g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	1,650kcal 62~83g 37~55g 206~268g

**揚げ物などエネルギーの高いメニューに偏らないように!**

エビフライ351kcal 脂質24.7g      ハンバーグ437kcal 脂質30.3g  
 からあげ356kcal 脂質24.9g      ぎょうざ420kcal 脂質20.7g  
 トンカツ439kcal 脂質30.6g

**単品メニューには、野菜料理を一品プラス!**

カレーライスには野菜サラダを!  
 うどんには野菜のあえ物を!

**塩分のとりすぎに要注意!**

めん類の汁を全部飲むと、約5g以上の塩分をとることになります。

しょうゆやソースは「かける」より「つける」ようにしましょう。

**食の健康協力店をご利用ください**

食の健康協力店とは、食を通じた健康づくりに取り組む、飲食店・中食(そう菜、弁当など)販売店、配食事業者のことです。「野菜たっぷり」「塩分控えめ」「ごはんを中心とした主食・主菜・副菜のそろった定食」「カロリー控えめ料理」など、自分に合った取り組みをしているお店を探してみませんか?

兵庫県ホームページ参照      兵庫県 食の健康協力店      検索

こちらからお申し込みいただけます(申請画面へリンク↓)