

正解はコレだった！ おやつは 栄養成分表示をみて選べ！

皆さんがよく飲むドリンク類には、どのような栄養成分がどれくらい含まれているかが表示されていることを知っていますか？この表示をうまく活用し、商品の特徴を理解して選びましょう。



ヨーグルトドリンク
内容量 200ml

栄養成分表示 (100ml あたり)

エネルギー	67kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	0.5g
炭水化物	12.5g
食塩相当量	0.1g
カルシウム	116mg

point

エネルギーは他に比べて多めだけれど、たんぱく質やカルシウムが手軽にとれる。



スポーツドリンク
内容量 500ml

栄養成分表示 (100ml あたり)

エネルギー	19kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	4.7g
食塩相当量	0.1g
カリウム	8mg
マグネシウム	1.2mg

point

エネルギー・炭水化物が最も少ないけれど甘く感じるのはなぜ？ミネラルが手軽にとれる。



炭酸飲料
内容量 500ml

栄養成分表示 (100ml あたり)

エネルギー	40kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	10g
食塩相当量	0.08g

point

たんぱく質と脂質はゼロ。カロリーは炭水化物(糖分)によるものとわかる。

栄養成分表示は100mlあたりで記載されているため、実際には内容量を掛け合わせた量を摂取することになります。

【例】ヨーグルトドリンクの場合

たんぱく質 3.1g (100mlあたり) × 2(内容量 200ml) = 6.2g



栄養成分表示は表示単位に注意しないといけないんだ！

もう悩まない 中高生のおやつ選び

- 一 おやつイコールお菓子ではない
- 二 遅い帰宅には早めに備えよ
- 三 カロリーだけで考えない

おやつ選び
三つの掟

毎日、部活や塾で忙しく、帰宅時間が遅くなりがちな中高生の皆さん。帰り道でコンビニスナックや菓子パンを食べて空腹を満たしていませんか？うっかり食べ過ぎて、肝心の夕食を抜いてしまっていないですか？

まだ成長段階にある今、食生活が乱れると成長発達に必要な栄養量が摂取できず、イライラ・貧血・月経不順等につながる可能性があります。

どのようなことに気をつければよいか見ていきましょう。



作成 兵庫県健康福祉部健康局健康増進課

栄養成分表示

検索

〒650-8567 神戸市中央区下山手通5丁目10-1

TEL 078-362-3249(直通)

URL https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf17/hw13_000000114.html