

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？

● 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「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。

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

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。

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

栄養成分表示の活用例



栄養成分表示 1包装当たり	
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包装当たり	
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。