

知って得する！



相模原市
食育推進プロジェクト
サガビー

栄養成分表示

～上手に活用してバランスアップ～

栄養成分表示は日々の食事選びのヒントになります。

加工食品の容器包装には栄養成分がどのくらい含まれているかが記載されています。よりバランスのとれた食事にするためにも、栄養成分表示を見る習慣をつけましょう。

栄養成分表示の見方

POINT ①

食品単位

食品の単位の記載が必ずあり、100g、1食分、1包装などで表示されています。
※食品により異なりますので、表示値を比較する際、ご注意ください。

POINT ②

表示内容

栄養成分表示	
コップ1杯200ml当たり	
エネルギー	88kcal
たんぱく質	6.0g
脂質	3.0g
炭水化物	9.2g
食塩相当量	0.2g
カルシウム	220mg

① 熱量（エネルギー）、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の順に基本5項目が表示されています。

② その他の栄養成分（ビタミン・ミネラル等定められた成分）は、基本5項目に続けて表示されています。

栄養成分表示クイズ！

次の食品の中で、1個当たりの食塩相当量が多いものはどれでしょう？

食品単位に
要注意!!

①ちくわ

栄養成分表示
1袋（5本入り）当たり

エネルギー	161kcal
たんぱく質	19.8g
脂質	0.6g
炭水化物	20.0g
食塩相当量	4.0g

②食パン

栄養成分表示
1枚当たり

エネルギー	149kcal
たんぱく質	5.3g
脂質	2.5g
炭水化物	27.8g
食塩相当量	0.7g

③スライスチーズ

栄養成分表示
1パック（7枚入り）当たり

エネルギー	351kcal
たんぱく質	25.4g
脂質	29.1g
炭水化物	1.5g
食塩相当量	2.8g

※答えは裏面（下）にあります。

～減塩のための栄養成分表示活用法～

食塩のとりすぎは高血圧につながり、脳血管疾患や心疾患、腎疾患等のリスクを高めます。

日本人の食塩摂取量の目標値は1日あたり男性**7.5g未満**、女性**6.5g未満**ですが、現状の摂取量は平均**9.8g**（令和5年国民健康・栄養調査）と大きく上回っています。

栄養成分表示で普段食べている食品の食塩相当量を確認し、食塩のとりすぎを防ぎましょう。

【いろいろな食品の食塩相当量】（目安）

	食品名	食塩相当量	
5.0 g	インスタントラーメン	1杯 (90 g) 当たり	5.8 g
	カレーライス	1人前 (350 g) 当たり	2.6 g
	梅干し	1粒 (13 g) 当たり	2.4 g
1.0 g	みそ汁	1杯 (150 g) 当たり	1.5 g
	しょうゆ	小さじ1杯 (6 g) 当たり	0.9 g
	食パン (6枚切り)	1枚 (60 g) 当たり	0.7 g
	ソーセージ	1本 (20 g) 当たり	0.4 g
	ポン酢しょうゆ	小さじ1杯 (6 g) 当たり	0.3 g
	せんべい	1枚 (10 g) 当たり	0.1 g

参考：農林水産省HP・文部科学省食品成分データベース

まずは
マイナス1gを
目指そう！



食塩相当量の少ない食品を選ぼう！

めん類はスープを残そう！



小さじ1杯当たり
食塩相当量 **0.9g**



小さじ1杯当たり
食塩相当量 **0.5g**



小さじ1杯当たり
食塩相当量 **0.7g**



小さじ1杯当たり
食塩相当量 **0.6g**



1食 (90g) 当たり
食塩相当量：5.8g
(めん・かやく 2.5g)
(スープ 3.3g)

栄養成分表示クイズ！ 答え：①ちくわ（1本当たり0.8g） ②食パン（1枚当たり0.7g） ③スライスチーズ（1枚当たり0.4g）