

バランスよく食べるために・・・[栄養成分表示]を活用しましょう

いよいよ師走！季節外れの暑さがあったといえこの時期ならではの寒さも訪れようとしています。
この1年、皆さんの食生活はいかがだったでしょうか？

健康のためにしっかり食べた、夏バテがひどくて食べられなかった、外食をたくさんした・・・など
それぞれの振り返りがあるかと思います。

ヒントになる食べ方、選び方、買い方をご紹介します。

[栄養成分表示]

2020年4月から新たな食品表示制度が施行され、義務化されたものが
栄養成分表示です。消費者向けにあらかじめ包装されたすべての加工食品、
及び添加物に含まれる栄養成分の量が表示されるものです
栄養バランスがとれた食生活を営むことの大切さを意識し、商品選択に役立
てることで、適切な食事を摂取し、健康に過ごす効果が期待されています

★義務付けられている栄養素とその表示順

エネルギー(kcal)・たんぱく質(g)・脂質(g)・炭水化物(g)・食塩相当量(g)
食品単位は「100g 当たり」または「1 食分当たり」で表示される

1 日の適正エネルギー量(kcal)

＝標準体重(kg)×基礎代謝基準値×身体活動レベル

(標準体重＝身長(m)×身長(m)×22)

*基礎代謝基準値(kcal/kg 体重/日)

	男性	女性
18～29 歳	24.0	22.1
30～49 歳	22.3	21.7
50～69 歳	21.5	20.7

*身体活動レベル(男女共通)

低い(デスクワーク中心)	普通(立ち仕事が多い)	高い(力仕事が多い)
1.5	1.75	2.0

<例>40 歳男性(身長 1.7m、体重 64kg、身体活動レベル普通)の場合

★適正エネルギー量 $(1.7 \times 1.7 \times 22) \times 22.3 \times 1.75 = \underline{2481 \text{kcal}}$

★たんぱく質必要目安量(g)：体重 1kg あたり 1.0～1.2g

$64(\text{kg}) \times 1.0(\text{g}) \sim 1.2(\text{g}) = \underline{64 \sim 77 \text{g}}$ 程度

★脂質摂取基準目安量：総摂取エネルギー量の 20～25%・・・500～620kcal

これは調理に使う油＋食品に含まれる油を合せたものの量です

日々の料理には大さじ 1～2 程度の油を使いましょう

★炭水化物摂取基準目安量：1 日の総摂取エネルギー量の 50～65%(1240～
1600kcal)の炭水化物の摂取が望ましい

茶碗 1 杯 150g のご飯 5～6 杯分となります

★食塩摂取目安量(2020 版)：男性：7.5g 未満 女性：6.5g 未満 高血圧の人：6g 未満

このように自分の 1 日の摂取目安量を知っておくと、昼食を購入した場合などの参考になります



栄養成分表示を食事の選択に取り入れてみましょう



1人分弁当の例

栄養成分表示(1食当たり)

エネルギー	720kcal
たんぱく質	30.0g
脂質	22.0g
炭水化物	100.0g
食塩相当量	2.3g



1日の必要栄養素量の約 1/3 量を摂取できています



おにぎり2個の昼食

栄養成分表示(1個当たり)

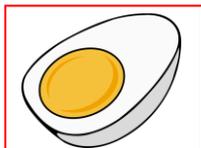
エネルギー	175kcal
たんぱく質	3.9g
脂質	1.5g
炭水化物	36.5g
食塩相当量	0.9g



おにぎりだけでは、1日の1/3量の必要栄養素を満たしていません



プラスして



ゆで卵



野菜サラダ
(+ドレッシング)



ヨーグルト

栄養価(合計)

エネルギー	487kcal
たんぱく質	18.1g
脂質	15.4g
炭水化物	86.6g
食塩相当量	3.4g

おにぎり+プラス食品の合計の栄養価です



菓子パンだけ、カップ麺だけなどで1食分とするとどうしても栄養成分バランスは崩れてしまいます
成分表示を見て不足している栄養素を補う買い方を工夫するのも楽しいですよ

季節の一品を!

★柿と春菊の和え物

材料 2~3人分

柿	1個
春菊	1/2束(80g)
酢	大さじ1.5
砂糖	大さじ1
塩	少量
しょうがすりおろし	小さじ1
白ごま	小さじ2

<作り方>

- ① 柿は皮をむいて5~6mm厚さのいちょう切り、春菊はきれいに洗って水けをきり、根元のかたい部分を取り除き、手でちぎる。
- ② ボウルにすべての調味料を混ぜ合わせ、①を加えてさっくりと和える。

*春菊の根元は汁物などの具にしましょう

*柿以外にりんご、干し柿でもおいしいです