



栄養成分表示を活用していますか??

最近、栄養成分を表示している商品や外食が多くなりました。
皆さんは、商品や料理を選ぶ時に栄養成分表示を見えていますか??

表示単位

100g または 100ml、1食分、
1枚、1粒などで表示されます。

栄養成分の表示

エネルギー、たんぱく質、脂質、
炭水化物、ナトリウムの5つの
項目が必ず表示されています。

栄養成分表示

1食 (320g) あたり

エネルギー	447kcal
たんぱく質	17.0g
脂質	20.5g
炭水化物	48.6g
ナトリウム	1193mg

食塩相当量 3.0g

食塩相当量と表示されている商品はよいですが…ナトリウムと表示されている商品もあります。ナトリウム＝食塩ではありません。
食塩相当量の表示がない商品は、表示されているナトリウムを食塩に換算することができます。

$$\begin{aligned} \text{食塩相当量} &= \text{ナトリウム (g)} \times 2.54 \\ &= \text{ナトリウム (mg)} \times 2.54 \div 1000 \end{aligned}$$

店頭などで計算が難しい場合は、「3」をかけるとおおよその計算ができます。

注) ナトリウムの値が「mg」か「g」であるかの確認を忘れないようにしましょう。

カリウムやリンの表示がある商品はなかなかありません。カリウム、リンが多く含まれる食材が入っているものは避けましょう。たんぱく質(肉、魚、卵、豆腐、乳製品など)が多いとリンも多くなる為、たんぱく質の量にも注目しましょう。

★まずは、栄養成分表示を見るようにしましょう。