

# 栄養成分表示の活用法を知ろう



## ① 栄養成分表示 (② 100g当たり)

エネルギー	476kcal
たんぱく質	6g
脂質	16g
炭水化物	77g
食塩相当量	0.5g
③ カルシウム	150mg (22%)

## 1 栄養成分表示を確認!

栄養成分表示を見ることで、自分に必要なエネルギー量や食塩相当量などの栄養成分の量を確認し、食品を選ぶことができます。

## 2 内容量を確認!

商品全体の栄養成分が表示されているとは限りません。例えば100ml当たり40kcalと表示のある清涼飲料水(500ml)の場合、1本あたりに換算すると・・・200kcalになります!!

## 3 強調表示の見方

「たっぷり」、「含有」、「低」などの強調表示はルールがあり、基準を満たしていないと表示できません。しかし、実際にどのくらい含まれているかは商品によって異なります。栄養成分表示を確認しましょう。

ぎふ食と健康応援店は栄養成分や健康に関する情報を提供しています。みなさまの健康を応援するお店です!!

このステッカーが目印♪



食塩相当量は1日

※日本人の食事摂取基準2015版より

男性 **8g未満** / 女性 **7g未満** が目標です



ぎふ食育キャラクター  
うまがっきー

**岐阜県民の7割が  
摂り過ぎています**

食塩相当量は、  
1回の食事で **3g以下** にしましょう。

加工食品や外食メニューの栄養成分表示を活用しましょう。