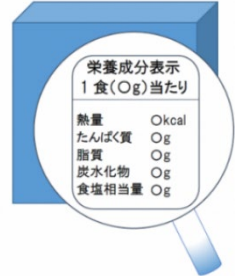




3月の栄養だより



スーパーやコンビニで食品やお弁当を買うとき・食べるときに裏面にある「熱量やたんぱく質」など書かれた「栄養成分表示」を見たことがありますか？
今回は「栄養成分表示」についてお話しします。



栄養成分表示について

容器包装に入れられた加工食品には、原則「熱量、タンパク質、脂質、炭水化物、食塩相当量」の表示が義務付けられています。
これらは、生活習慣病や健康の維持に深く関わる重要な成分なのです！

熱量(エネルギー)



生命の維持や活動のために必要な食品のもつエネルギーのこと。タンパク質・脂質・炭水化物がエネルギー源となる。

肥満や痩せ予防に、食品のエネルギー値をチェックしよう！

1日必要量の **1/3** を目安に！

タンパク質

筋肉や皮膚、血液など、からだをつくるもとになるもの。

また代謝を調節するなど生命の維持に不可欠です！！

食事のバランスをとるためにチェックしよう！ 1食 **20~30g** を目安に！



脂質

生命維持に必要なエネルギー源となり、細胞膜などを構成する重要な成分。

食事のバランスをとるためにチェックしよう！



炭水化物



主なエネルギー源となるもの。食事のバランスをとるためにチェックしよう！

食塩相当量(ナトリウム)



高血圧予防・管理に、食塩相当量をチェックしよう！！

1日 男性 **7.5g**未満 女性 **6.5g**未満を目安に！

