




# 栄養成分表示の見方

をご紹介します  
します


皆さんは、食品を買う時に裏面表示を見たことはありませんか？健康のために注意して見たいのは「栄養成分表示」です。今回は、知っているようで知らない表示の見方を私、管理栄養士檀上が簡単にご紹介いたします。





## 必ず載っている5項目


- ①熱量(エネルギー)** 

この5項目は、生命を保つために重要で、生活習慣病と深くかかわっているため、必ず記載するよう義務付けられています。商品によっては、この5項目以外の栄養素が表示されていることもありますよ。

生命の維持や活動の為に必要な、食品の持つ「エネルギー」のことです。
- ②たんぱく質** 

骨格や筋肉を作るものになります。低栄養予防のために重要です。
- ③脂質** 

エネルギー源になります。摂りすぎは肥満や心疾患のリスクを高めるので注意して見ましょう。
- ④炭水化物** 

エネルギー源になります。脳のはたらきに必要ですが摂りすぎは肥満の原因になります。
- ⑤食塩相当量** 

ミネラルの「ナトリウム」から計算されます。摂りすぎは高血圧等の原因になります。

## 実際に見てみましょう



一例として、順造選の「紙容器にんじん100%ジュース」の栄養成分表示を見てみましょう。必須5項目と、その他に追加で表示されている栄養素に注目です！

裏面を拡大したもの

### 【栄養成分表示1本(195g)あたり】

エネルギー	68kcal	食塩相当量	0.3g
たんぱく質	1.3g	カリウム	740mg
脂質	0g	αカロテン	3,400μg
炭水化物	17.7g	βカロテン	16,000μg
-糖類	12g		

食塩は加えていませんが人参に含まれるミネラルの「ナトリウム」から食塩相当量を計算しているんです。

### ※1 1日の食塩相当量の目安

男性：7.5g 未満  
女性：6.5g 未満

※1 疾患のある方は、医師の指示に従ってください。

糖類とは、炭水化物の細かい分類のひとつ。砂糖を加えていなくても甘みが強いのは人参にもともと含まれる甘味のおかげなんです。

一般的な人参ジュースの**2倍以上ものβカロテン**が入っています！特にβカロテンは健康維持に役立つ大切な栄養素です。1杯でこれほど摂れるのは嬉しいですね。

一般的な人参ジュースと比べてカリウムが多いです。カリウムは塩分排出を促すはたらきがあるので積極的に摂りたいですね。

※2 参考：日本食品標準成分表 2020年版(八訂)

栄養成分表示は、健康づくりに役立つ重要な情報源です。原則、加工食品の容器包装に記載されていますので、お買い物の際にはぜひ確認してみてくださいね。

管理栄養士 檀上

