

参加無料
Web 参加 OK

「知って活用・栄養成分表示！」



栄養成分表示 (100g当たり)	
エネルギー	353 kcal
たんぱく質	4.2 g
脂 質	0.7 g
炭水化物	83.1 g
- 糖 質	82.0 g
- 食物繊維	1.1 g
食塩相当量	1.6 g

令和4年

11月2日 (水) 14:00~15:30

お惣菜やお弁当、お菓子や菓子パン…
身近な食品についている栄養成分表示には
ためになる情報がたくさん。
栄養表示の見方のポイントと、健康づくりに
役立てる方法をお話します。

場所：逗子市役所5階第3・4会議室

対象：市内在住の方20名

講師：神奈川県健康増進課 管理栄養士

お申し込み・問い合わせ 逗子市役所国保健康課健康係

電話：046-873-1111 (内線233・232) FAX：046-873-4520

Email：kenkou@city.zushi.lg.jp

お申し込みの際は10月28日(金)までに①食育講演会、②住所、③氏名、④電話番号を電話・FAX・Eメールで、または直接国保健康課健康係まで。Web参加希望の方はWeb参加希望と記載のうえメールでお申し込みください。

ご来庁の際は…

- * マスクの着用をお願いします。
- * 当日、受付にて健康チェックシートをご記入していただきます。
- * ご自宅にて、朝の体温の測定をお願いします。



逗子市食育推進キャラクター
「しらわかちゃん」

栄養成分表示を活用して健康づくりに役立てましょう

● 肥満ややせの予防のため、食品のエネルギー値と体重をチェック！

生活習慣病予防や虚弱予防のために、適正体重を維持します

- 食品のもつエネルギーを確認して、選ぶ
- 自分の体格(BMI)を知り、体重の変化を確認する

栄養成分表示 1食(〇g)当たり	
エネルギー	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

● たんぱく質、脂質、炭水化物の量を見て、食事の質をチェック！

生活習慣病予防のために、たんぱく質、脂質、炭水化物をバランスよくとります

- 栄養的な特徴の違う食品を組み合わせて、選ぶ
- 生活習慣病予防のために食物繊維を十分に摂取する

栄養成分表示 1食(〇g)当たり	
エネルギー	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

● 高血圧予防のため、食塩相当量をチェック！

減塩は、高血圧の予防や管理に効果があります

- ふだんよく食べる食品からの食塩摂取量を減らす
- 調味料からの食塩摂取量を減らす

栄養成分表示 1食(〇g)当たり	
エネルギー	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

食物繊維
たっぷり！

塩分
40%カット

「たっぷり」や「〇%カット」などの栄養強調表示も参考にできます

詳しい内容は「栄養成分表示を活用しよう①～⑤」を御覧ください。

(ウェブサイト) http://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/health_promotion/#nutrition_facts_label_pamph

▶ 栄養成分表示を活用しよう

① 栄養成分表示ってなに？

栄養成分表示は、健康づくりに役立つ重要な情報源

② 適正体重の維持

栄養成分表示を使って、「肥満」や「やせ」を防ぐ

③ 食事の質を見直す

栄養成分表示を使って、たんぱく質、脂質、炭水化物をバランスよくとる

④ 減塩社会への道

栄養成分表示を使って、あなたも食塩摂取量を減らせる

⑤ 高齢者の低栄養予防

栄養成分表示を使って、高齢者の低栄養を防ぐ

