

印刷用紙は、
環境にやさしい
再生紙を使用
しています。

1-②

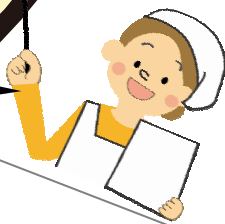
容器包装食品の

栄養成分表示 を活用しよう!

標準栄養成分 (15g当たり)	
エネルギー	110kcal
たんぱく質	0.2g
脂質	11.0g
炭水化物	0.5g
ナトリウム	100mg

表示の方法は健康増進法の
栄養表示基準に定められています。

栄養表示活用のポイントは次の面です!



栄養表示
活用の

ポイント

- ★1 栄養成分表示が何g当たりか、1食当たりか、確認しましょう。
- ★2 エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウムの5項目は必ず表示があります。
- ★3 炭水化物は糖質と食物繊維で表示する場合があります。
- ★4 ナトリウム量=食塩量ではありません。

食塩量の計算を してみよう!

$$\text{ナトリウム(mg)} \div 2.54 = \text{食塩量(g)}$$

$$400 \text{mg} \div 2.54 = 156.3 \text{g}$$

400mgのナトリウムは
およそ156gの食塩と
おぼえてみましょう!



ナトリウム量=食塩量ではありません。
詳しくはコチラ