



うみう

栄養士と地域をつなぐ食育だより
*うみうは三浦市の鳥です。

栄養・食生活情報 13 (栄養成分表示の活用)

【発行】
令和4年度地域食生活対策推進協議会
【事務局】
鎌倉保健福祉事務所三崎センター 保健福祉課
☎(046)882-6811

栄養成分表示の見方

| 栄養成分表示 100g 当たり | |
|--------------------|-------|
| エネルギー | ●kcal |
| たんぱく質 | ●g |
| 脂質 | ●g |
| 炭水化物 | ●g |
| 食塩相当量 | ●g |
| (その他の栄養成分) | |

- 食品単位は、商品によって異なります。
(例) 1袋(80g)当たり
1枚(10g)当たり
1食(50g)当たり等
- 多く摂りたい(控えたい)栄養成分が、
どの食品に、どのくらい含まれるか、
「実際に食べる量」で比較してみましょう。

一人ひとりに合った食品選択の参考に

食欲がない時や、
リハビリ効果を
あげたい方向け

ゼリー飲料 A
栄養成分表示
1袋(150g) 当たり

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 112kcal |
| たんぱく質 | 15.6g |
| 脂質 | 0.8g |
| 炭水化物 | 10.5g |
| 食塩相当量 | 0.24g |

たんぱく質は控え、
エネルギーは
摂りたい方向け

ゼリー飲料 B
栄養成分表示
1袋(180g) 当たり

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 180kcal |
| たんぱく質 | 0g |
| 脂質 | 0g |
| 炭水化物 | 45.0g |
| 食塩相当量 | 0.1g |

エネルギーは
控えめ
水分摂取用に

ゼリー飲料 C
栄養成分表示
1袋(180g) 当たり

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 55kcal |
| たんぱく質 | 0g |
| 脂質 | 0g |
| 炭水化物 | 13.3g |
| 食塩相当量 | 0.24g |

似たような商品でも、
栄養成分の量は、
異なります。

