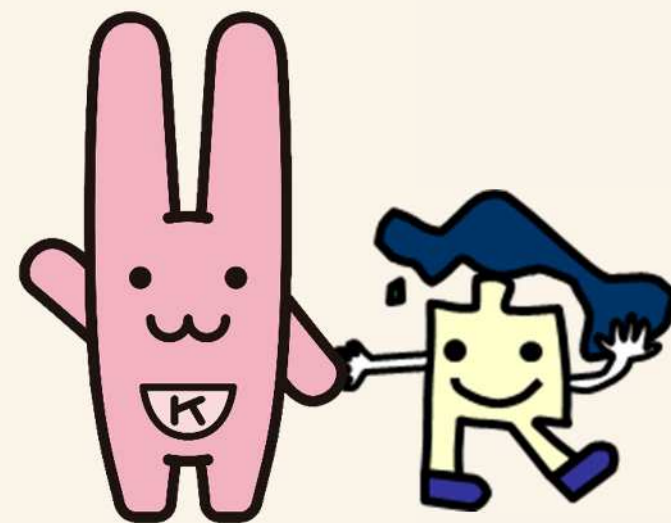


「栄養成分表示」を活用して 健康に役立てよう

川崎市健康福祉局
保健医療政策部健康増進課



かわさき健幸うさぎ
はっぴーちゃん

食育キャラクター
しょくいくん

栄養成分表示を知っていますか

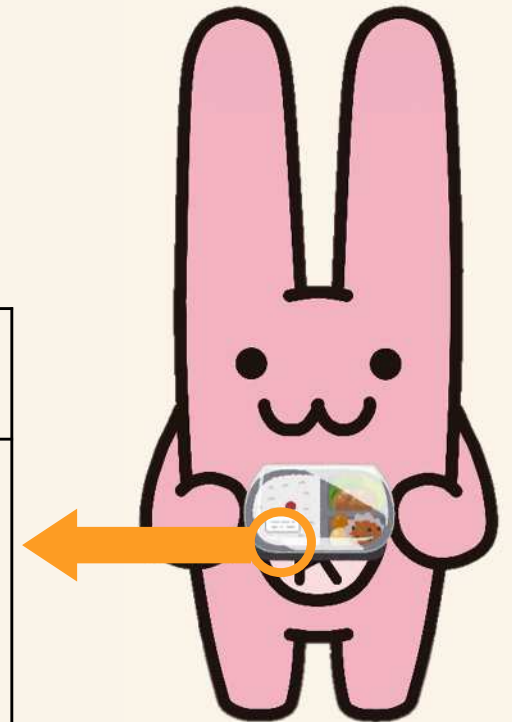
栄養成分表示

- ・ 容器包装に入れて販売される加工食品に表示が義務付けられている。

（条件により、省略が可能な場合あり）

- ・ その食品の**エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム**
（食塩相当量で表示）
などの量を表示したもの。

栄養成分表示 1食（450g）当たり	
エネルギー	600kcal
たんぱく質	23.5g
脂質	16.7g
炭水化物	89.0g
食塩相当量	2.5g



栄養成分表示の活用のポイント 表示単位

表示単位

100g当たり、100ml当たり、
1個当たり、1食当たりなど、
商品によって異なる。

食べる量に換算して考える



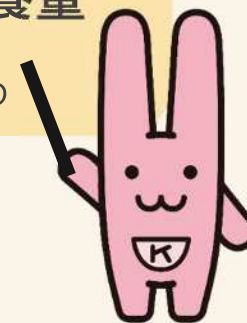
栄養成分表示 1食（450g）当たり	
エネルギー	600kcal
たんぱく質	23.5g
脂質	16.7g
炭水化物	89.0g
食塩相当量	2.5g

200ml入り



栄養成分表示 100ml当たり	
エネルギー	66kcal
たんぱく質	2.9g
脂質	2.1g
炭水化物	8.8g
食塩相当量	0.09g

200ml全て飲む場合は、
表示の **2倍の栄養量**
をとることになる



栄養成分表示の活用のポイント 表示項目

義務表示

エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム（食塩相当量で表示）の5項目
生活習慣病予防や健康維持・増進に関わりが深い

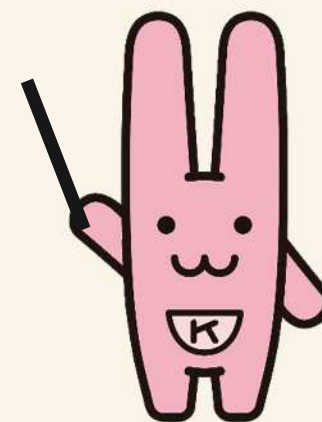
推奨表示

脂質のうち「**飽和脂肪酸**」、
炭水化物のうち「**食物繊維**」
生活習慣病予防と関連あり

任意表示

ミネラル（カルシウム、鉄など）、ビタミン、n-3系脂肪酸、
n-6系脂肪酸、コレステロール、糖質、糖類

栄養成分表示 1食（450g）当たり	
エネルギー	600kcal
たんぱく質	23.5g
脂質	16.7g
炭水化物	89.0g
食塩相当量	2.5g



栄養成分表示の活用のポイント エネルギー

肥満・やせの予防のために、エネルギー量をチェック

- 生活習慣病予防のために、適正体重を維持しましょう。
- 普段よく食べる食品のエネルギー量をチェックしましょう。
- 体格（BMI）や体重変化から、摂取エネルギー量と消費エネルギー量のバランスを確認できます。

栄養成分表示 1食（450g）当たり	
エネルギー	600kcal
たんぱく質	23.5g
脂質	16.7g
炭水化物	89.0g
食塩相当量	2.5g

目標とするBMI

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

18～49歳 18.5～24.9

50～64歳 20.0～24.9

日本人の食事摂取基準（2025年版）

(参考) 摂取エネルギー量及び栄養量の目安

エネルギー

推定エネルギー必要量 (kcal/日)

年齢 身体活動 レベル	男性			女性		
	低い	ふつう	高い	低い	ふつう	高い
18～29歳	2,250	2,600	3,000	1,700	1,950	2,250
30～49歳	2,350	2,750	3,150	1,750	2,050	2,350
50～64歳	2,250	2,650	3,000	1,700	1,950	2,250

たんぱく質

推奨量 (g/日)
目標量 (%エネルギー)

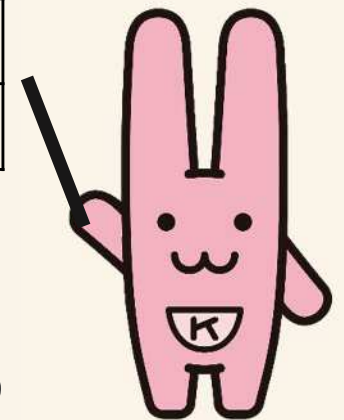
年齢	男性		女性	
	推奨量	目標量	推奨量	目標量
18～49歳	65	13～20	50	13～20
50～64歳	65	14～20	50	14～20

脂質

目標量 (%エネルギー)

年齢	目標量
18～64歳	20～30

日本人の食事摂取基準 (2025年版)



栄養成分表示の活用のポイント

たんぱく質
脂質
炭水化物

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**とりましょう。
- 複数の食品を組み合わせる時は、炭水化物を多く含む食品とたんぱく質を多く含む食品を組み合わせ選びましょう。
- 脂質のとり過ぎには注意**しましょう。

栄養成分表示 1食（450g）当たり	
エネルギー	600kcal
たんぱく質	23.5g
脂質	16.7g
炭水化物	89.0g
食塩相当量	2.5g

主食・主菜・副菜をそろえるよう意識すると、バランスが整いやすくなります。



栄養成分表示の活用のポイント 食塩相当量

高血圧予防のために、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。
- ・ 普段よく食べる食品（調味料も含む）に含まれる食塩量を知り、普段よく食べる食品からの食塩摂取量を減らしましょう。

栄養成分表示 1食（450g）当たり	
エネルギー	600kcal
たんぱく質	23.5g
脂質	16.7g
炭水化物	89.0g
食塩相当量	2.5g

1日の食塩摂取量の目標
(18～64歳)

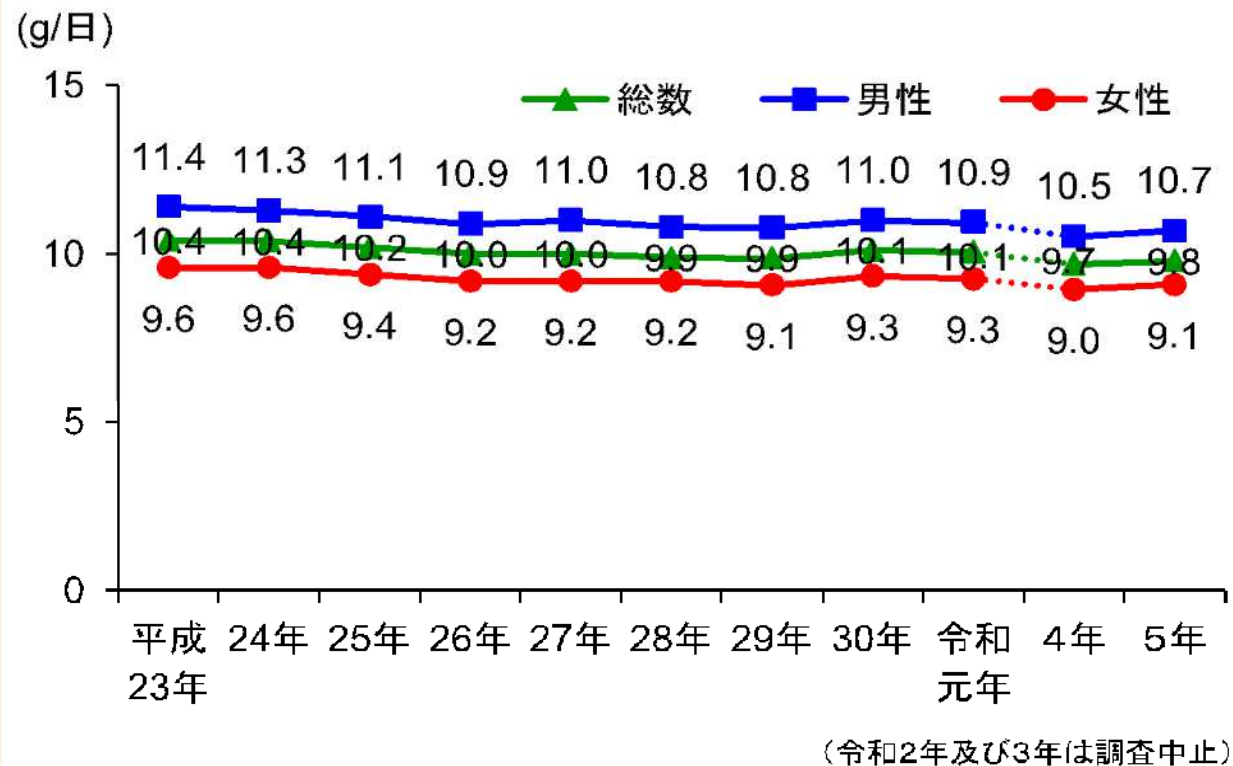
男性 7.5 g 未満
女性 6.5 g 未満

日本人の食事摂取基準（2025年版）

※高血圧及び慢性腎臓病の重症化予防においては男女とも1日6.0 g 未満

日本人の食塩摂取量

食塩摂取量の平均値の年次推移（20 歳以上）



食塩摂取量は
目標には達していない。

1日の食塩摂取量の目標
(18～64歳)

男性	7.5 g 未満
女性	6.5 g 未満

令和5年国民健康・栄養調査 結果の概要より

減塩のための工夫

調理や食事のしかたの工夫で、減塩ができます

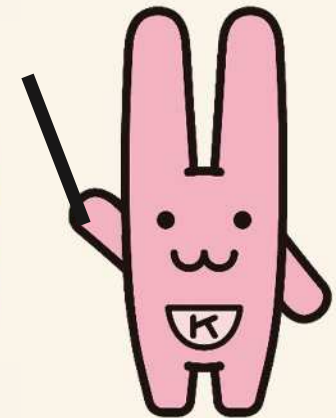
- 汁物・漬物の量や頻度を控える
- 麺類の汁は残す
- 加工品や味のついた魚など、食塩を多く含む食品の摂取頻度を控える
- かつおや昆布のだしを利用する
- 味付けに香辛料や酸味を利用する
- しょうゆやソースはかけるよりつける
- おかずを食べ過ぎない



具沢山にして
汁は少なく！



調理に使う魚は、
味のついていない
ものを選ぶ



栄養成分表示の活用のポイント 栄養強調表示

栄養強調表示

欠乏や過剰摂取が健康の保持増進に影響を与えている栄養成分について、補給や適切な摂取ができる旨の表示

①補給ができる旨の表示【栄養成分の量が多いことを強調】

	高い旨	含む旨	強化された旨
表現例	高〇〇、〇〇豊富、 〇〇たっぷり	〇〇含有、〇〇源、 〇〇入り	〇〇30%アップ、〇〇2倍

カルシウムたっぷり

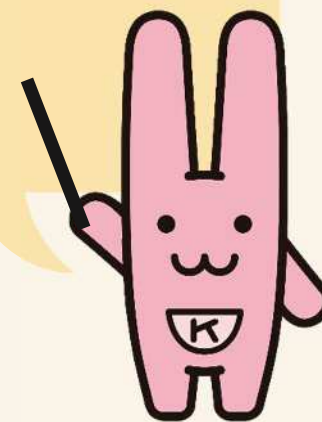


栄養成分表示 1パック（200ml）当たり

エネルギー	101kcal
たんぱく質	6.2g
脂質	5.2g
炭水化物	8.3g
食塩相当量	0.4g
カルシウム	240mg

不足しがちな栄養成分をとりたい場合に活用することができます。

該当の栄養成分は量も表示されています。



栄養成分表示の活用のポイント 栄養強調表示

②適切な摂取ができる旨の表示【栄養成分の量または熱量が少ないことを強調】

	含まない旨	低い旨	低減された旨
表現例	無〇〇、〇〇ゼロ、 ノン〇〇	低〇〇、〇〇控えめ、 〇〇ライト	〇〇30%カット、〇〇ハーフ、 〇〇10 g オフ

エ
ネ
ル
ギ
ー
ゼ
ロ



栄養成分表示
100ml当たり

エネルギー	4kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	1.0g
食塩相当量	0.01g

エネルギーや特定の栄養成分の
とり過ぎが心配な場合に活用
することができます。

含有量が「0」でなくても、
基準を満たしていれば「ゼロ」
と表示されることがあります。

③添加していない旨の表示 【無添加を強調】

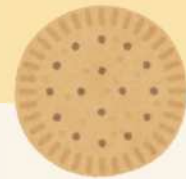
	添加していない旨
表現例	〇〇無添加、〇〇不使用

栄養成分表示の活用例

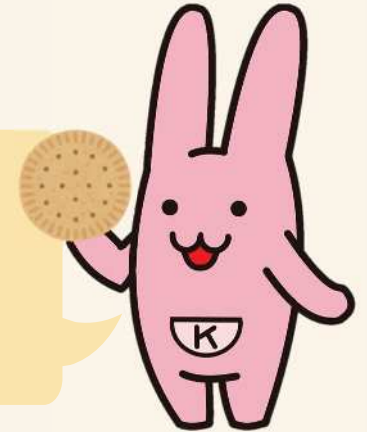
①クッキーの場合

栄養成分表示 1枚(10g) 当たり	
エネルギー	48kcal
たんぱく質	0.5g
脂質	2.3g
炭水化物	6.3g
食塩相当量	0.04g

菓子・嗜好品(飲料)は
1日200kcal未満
が目安



クッキー**1枚が48kcal**
だから、食べるのは
4枚までにしよう。



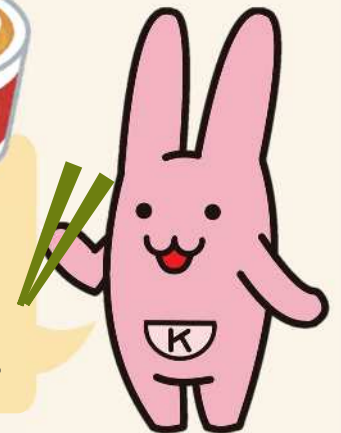
②ラーメンの場合

栄養成分表示 1食(112g) 当たり	
エネルギー	412kcal
たんぱく質	11.5g
脂質	13.4g
炭水化物	61.4g
食塩相当量	6.3g
〔麺・かやく〕	2.2g
〔スープ〕	4.1g

食塩摂取量の目標は
1日 男性 7.5g未満
女性 6.5g未満

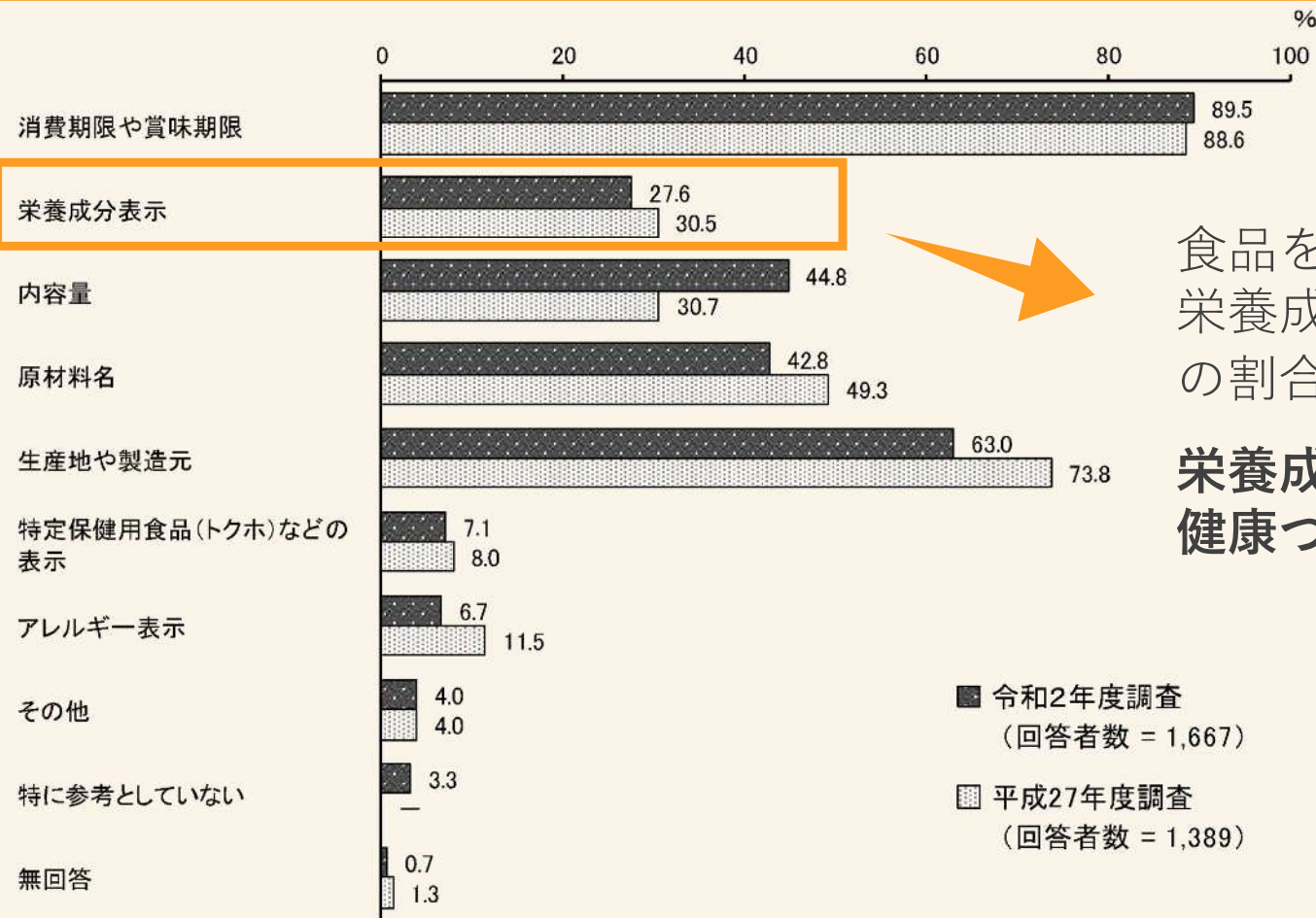


全部食べると
食塩の量が多いから、
スープは飲まずに残そう。



川崎市の状況

食品を購入するときに表示で参考になっているもの（複数回答）



食品を購入するときに、
栄養成分表示を参考になっている人
の割合は、**3割弱**。

**栄養成分表示を活用して、
健康づくりに役立てましょう！**

川崎市食育の現状と意識に関する調査 調査結果報告書より

川崎市における相談先

50人未満の小規模事業所における労働者の健康管理などのご相談

- ・ 川崎南地域産業保健センター
(対象地区：川崎区、幸区)
044-200-0668
- ・ 川崎北地域産業保健センター
(対象地区：中原区、高津区、宮前区、
多摩区、麻生区)
044-322-0314

- ・ それ以外の地域は
「神奈川県 地域産業保健センター」で検索

神奈川県 地域産業保健センター



健康づくりに関するご相談

- ・ 川崎市健康福祉局
保健医療政策部健康増進課
044-200-2411



働き盛り世代の健康づくりはこちら



川崎市からのご案内

HPでも健康づくりの情報発信をしています

○川崎市地域・職域連携推進事業

職場の健康づくりに関連した情報を随時掲載しています。ポスター等のデータもダウンロードいただけます。

○がん検診を受けましょう

年間を通じてがん検診を実施しています。会社などで受診の機会がない方は、ぜひご利用ください。

○おうちでできる健康づくり

自宅でできる体操、各区のオリジナル体操、ウォーキングマップ等を紹介しています。

○たばこ対策

禁煙、受動喫煙防止に関する情報を掲載しています。



「毎日の健康づくり」
はこちら



川崎市からのご案内

栄養成分表示のポスターを作成しました

栄養成分表示を 活用しましょう



令和2年4月から、加工食品の栄養成分表示が義務化となりました。(省略が認められる場合もあります) 栄養成分表示を活用して、健康づくりに役立てましょう。

栄養成分表示 1食(450g) 当たり

エネルギー	600kcal
たんぱく質	23.5g
脂 質	16.7g
炭 水 化 物	89.0g
食塩相当量	2.5g

表示の単位は？

100g当たり、1食当たりなど、表示に用いられる単位は商品によって異なります。

肥満・やせの予防のためにエネルギー量をチェック！

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！

高血圧予防のために食塩相当量をチェック！

食塩摂取量の目安は
男性7.5g未満／日
女性6.5g未満／日 です。



川崎市HPにもデータを掲載しています。

ぜひご利用ください！

食に関する啓発媒体は
こちら



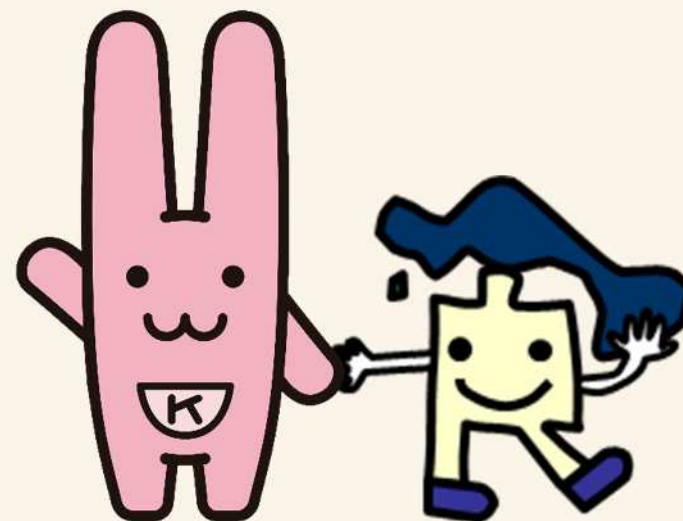
ご視聴いただき、ありがとうございました！



Colors, Future!

いろいろって、未来。

川崎市



かわさき健幸うさぎ
はっぴーちゃん

食育キャラクター
しょくいくん