

大学生向け「栄養成分表示」の活用



20代の栄養の現状

(三重県民の健康・栄養の状況 H28)

朝食欠食



3人に1人



7人に1人

野菜摂取量

目標は350g



260g



180g

肥満 BMI 25以上



5人に1人 30代はさらに増加

歩数



7554歩 定期的な運動25%

やせ BMI 18.5以下



7人に1人



6838歩 定期的な運動15%

生活習慣病とは

ブレスローの7つの健康習慣(1980)とは?

「7つの健康習慣」は、米国のブレスロー教授が、住民約7000人を対象に、生活習慣と身体的健康度との関係を調査した結果に基づいて提唱されたものです。この7つの健康習慣を実践することが、生活習慣病の予防や改善、その後の寿命にも大きく関わるといわれています。

- ① 喫煙をしない
- ② 定期的に運動する
- ③ 飲酒は適量を守るか、しない
- ④ 1日7-8時間の睡眠を
- ⑤ 適正体重を維持する
- ⑥ 朝食を食べる
- ⑦ 間食をしない

健康習慣の乱れ



メタボ

生活習慣病

- ▶ 高血圧症
- ▶ 2型糖尿病
- ▶ 腎臓病
- ▶ 心臓病
- ▶ 骨粗しょう症
- ▶ 脂質異常症
- ▶ がん
- ▶ 歯周病
- ▶ 肥満症 等

メタボ = 「メタボリックシンドローム」

内臓脂肪型肥満



動脈硬化の進展

高血圧症
2型糖尿病
腎臓病

発症は若者・中年・高齢者を問いません
30代からの肥満は要注意

あなたの適正体重を計算してみましょう



$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

※例：体重 60 kg、身長 165 cm の人の場合 $60 \text{ kg} \div 1.65 \text{ m} \div 1.65 \text{ m} = 22.0$

BMI とは、身長と体重から算出される人の体格指数です。
フレイルの予防及び生活習慣病の発症予防の観点から、年齢により目標とする BMI の範囲があります。

身長
165 cm の場合

目標 BMI **18.5 ~ 25**

適正体重 **47.5 ~ 64 kg**

あなたの必要エネルギー量を知っていますか



身体活動レベル	18～49歳男	18～29歳女	活動内容
低い	2,300	1,650	1日のうち座っていることがほとんど
ふつう	2,650	1,950	座っているのが中心だが、歩行・軽いスポーツ等を行う
高い	3,050	2,200	移動や立っていることが多い仕事又は活発な運動を行っている

単位：Kcal

栄養成分表示をご存じですか？



栄養表示を見てエネルギー量を知ろう



1個 200kcal



1食あたり
331kcal



好みだけでなく
比較してみて
よくわかりました!

栄養表示をよく
見よう



小袋60g入り
300kcal

栄養成分表示ってなに？

この食品には、どれくらいのエネルギーと
栄養成分が入っているんだろうね！



私たちは、栄養成分表示を活用することによって
E補給や栄養素をどのくらい摂取することができるか
を知ることができます。

1食あたり
571kcal
塩分相当量 3.8g



摂取不足や摂りすぎを防ぐこと
ができるのね！



栄養成分表示の見方



ポイント2

ポイント1 主要な 5つの成分表示がされている

栄養成分表示 (100g当たり)

- ・ エネルギー (熱量) ○○kcal (キロカロリー)
- ・ たんぱく質 ○○g
- ・ 脂質 ○○g
- ・ 炭水化物 ○○g
- ・ 食塩相当量 ○○g
- ・ △△△△△ ○○

①食品単位は
100g、100ml、
1個0g当たり、1食分、
1包装 その他
1単位のいずれかを表示する。

②栄養成分及び熱量の順番は
変更できない。

ポイント3

他に特に表示したい成分が
表示されている。
カルシウム等ミネラル
ビタミン類

毎日の食事の基本は？

自分に見合ったエネルギーを過不足なく

●主食 + ●主菜 + ●副菜をそろえましょう



(例) 1日 1950 (kcal)

朝食 500

昼食 650

間食 200

夕食 600

副菜

主菜

主食



おにぎりとパン食の栄養バランスを整えましょう!!

・おにぎり2個

・唐揚げ3個

・カット野菜



・ランチパック

・ハムエッグ
・ツナマヨ

・キャベツの千切り
・みかん

牛乳



中食用

冷凍野菜もストックして活用しましょう



「ノンカロリー」「低カロリー」「カロリーオフ」の違いは？

栄養強調表示	含まない旨	低い旨	低減された旨
表示例	カロリーゼロ、ノンカロリー等	低カロリー カロリー控えめ等	カロリー〇%カット
基準	食品100g(100ml) 当たり5Kcal	食品100g当たり 40Kcal(100ml当たり 20Kcal) 未満	他の同種の食品に比べ食品100g当 たり40Kcal(100ml当たり20Kcal) 以 上の低減かつ、25%以上の相対差



「ノンカロリー」
「低カロリー」でも
たくさん飲めば
エネルギーは増える
んだ・・・



「糖質ゼロ」
でもエネルギー
はあるのね