

大学生向け「栄養成分表示」の活用

パワーポイントの活用ポイント






















大学生一人ひとりの健康課題の解決や適切な食品選択につながるよう、そしてコロナ禍での新生活様式での中食・内食・外食利用に「栄養成分表示」の活用が進むよう大学生及び20代向けの指導教材（パワーポイント）を作成。

①大学生向け「栄養成分表示」の活用	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・表紙
②20代の栄養の現状を知ろう	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1
③生活習慣病を知ろう	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2
④あなたの必要エネルギー量を知っていますか	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・5
⑤栄養成分表示をご存知ですか？	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・6
⑥毎日の食事の基本は？	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10
⑦中食用おにぎりとおパン食の栄養バランスを整えましょう!!	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・11
⑧中食用冷凍野菜もストックして活用しましょう	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・12
⑨「ノンカロリー」「低カロリー」「カロリーオフ」の違いは？	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・13

大学生向け「栄養成分表示」の活用



① 20代の栄養の現状を知ろう

媒体の内容	活用のポイント																												
<p>1 ページ</p> <div data-bbox="107 568 1352 1275"><h3>20代の栄養の現状</h3><p>(三重県民の健康・栄養の状況 H28)</p><table><tr><td>朝食欠食</td><td></td><td>野菜摂取量</td><td>目標は350g</td></tr><tr><td> 3人に1人</td><td></td><td> 260g</td><td></td></tr><tr><td> 7人に1人</td><td></td><td> 180g</td><td></td></tr><tr><td>肥満 BMI 25以上</td><td></td><td>歩数</td><td></td></tr><tr><td> 5人に1人 30代はさらに増加</td><td></td><td> 7554歩 定期的な運動25%</td><td></td></tr><tr><td>やせ BMI 18.5以下</td><td></td><td> 6838歩 定期的な運動15%</td><td></td></tr><tr><td> 7人に1人</td><td></td><td></td><td></td></tr></table></div>	朝食欠食		野菜摂取量	目標は350g	 3人に1人		 260g		 7人に1人		 180g		肥満 BMI 25以上		歩数		 5人に1人 30代はさらに増加		 7554歩 定期的な運動25%		やせ BMI 18.5以下		 6838歩 定期的な運動15%		 7人に1人				<p>導入</p> <p>【ねらい】</p> <p>三重県民の平成 28 年度健康・栄養の現状調査では20代は・朝食欠食・野菜摂取不足・男性の肥満及び女性のやせ・運動不足の問題点がある。</p> <p>【ポイント】</p> <p>朝食欠食や野菜摂取不足の解消、適正体重の維持、運動習慣が将来の健康維持につながることを意識づける。</p>
朝食欠食		野菜摂取量	目標は350g																										
 3人に1人		 260g																											
 7人に1人		 180g																											
肥満 BMI 25以上		歩数																											
 5人に1人 30代はさらに増加		 7554歩 定期的な運動25%																											
やせ BMI 18.5以下		 6838歩 定期的な運動15%																											
 7人に1人																													

② 生活習慣病を知ろう

媒体の内容

2 ページ

生活習慣病とは

プレスローの7つの健康習慣(1980)とは?

「7つの健康習慣」は、米国のプレスロー教授が、北米約50万人を対象に、生活習慣と身体的健康との関係を調査した結果に基づいて抽出されたものです。この7つの健康習慣を實踐することが、生活習慣病の予防や改善、その体の寿命にも大きく関わるといわれています。

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

活用のポイント

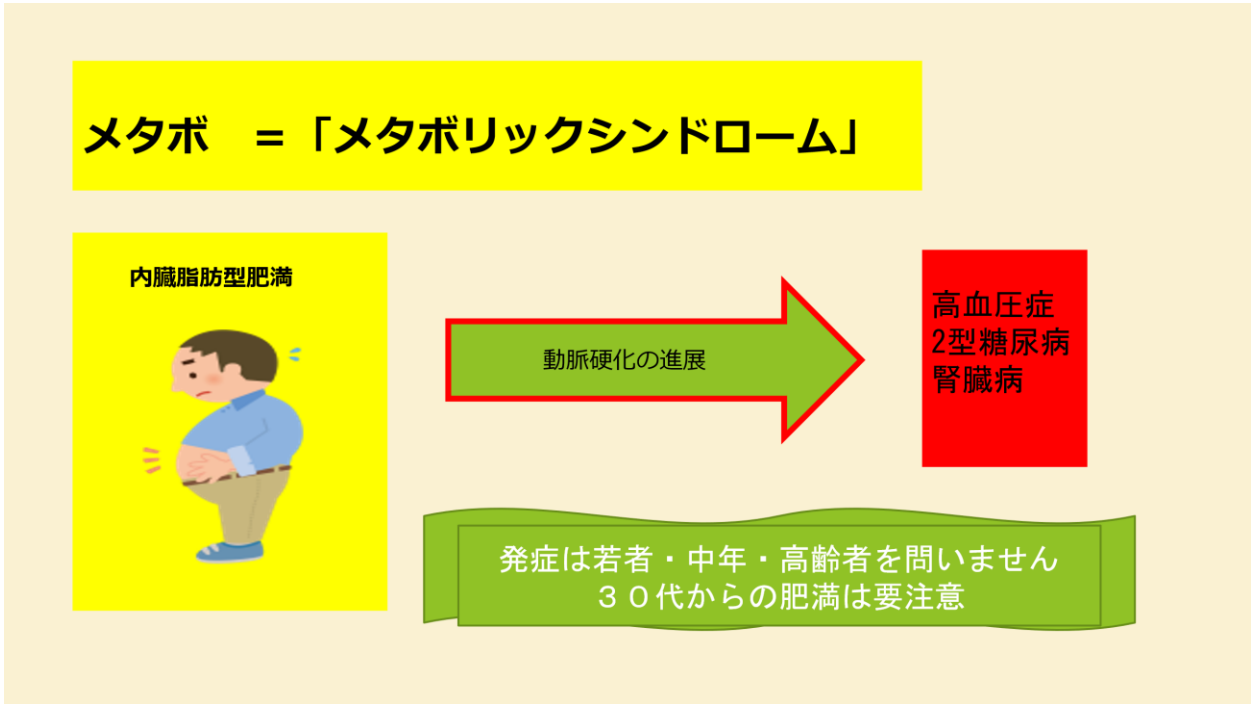
【ねらい】

生活習慣病とは、どういうものかを理解してもらう。(高血圧症、2型糖尿病、脂質異常症、腎臓病、肥満症等)

【ポイント】

生活習慣病に食習慣が大きく関わっていることを認識してもらう。

③ メタボ=「メタボリックシンドローム」

媒体の内容	活用のポイント
<p>3 ページ</p>  <p>メタボ = 「メタボリックシンドローム」</p> <p>内臓脂肪型肥満</p> <p>動脈硬化の進展</p> <p>高血圧症 2型糖尿病 腎臓病</p> <p>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</p>	<p>【ねらい】</p> <p>メタボリックシンドロームとは何かを理解してもらう。</p> <p>【ポイント】</p> <p>発症は若者・中年・高齢者を問わず食生活と強く結びつきがあることから加工食品等の使用に「栄養成分表示」を活用するよう関心を持ってもらう。</p>

④ あなたの適正体重を計算してみましょう

媒体の内容

4 ページ

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

活用のポイント

【ねらい】

三重県民の平成 28 年度健康・栄養の現状調査では男性の肥満及び女性のやせが問題になっていることを認識し適正体重を知ってもらう。

【ポイント】

食生活との関連を認識してもらう。

⑤ あなたの必要エネルギー量を知っていますか

媒体の内容

5 ページ

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

活用のポイント

【ねらい】

自身の必要エネルギーを知ってもらう。

【ポイント】

必要エネルギーはそれぞれの身体活動レベルによって違うことを認識してもらう。

⑥ 栄養成分表示をご存知ですか

媒体の内容

6 ページ

栄養成分表示をご存知ですか？



活用のポイント

【ねらい】

コロナ禍の新生活様式として外食、中食、内食の拡大はバランス良い食事摂取の指導とともに、とりわけ「栄養成分表示」の見方を指導することが必須である。

【ポイント】

「加工食品に栄養成分表示が表示されていることを知っていますか」と問いかけ商品の記載シールや表示ヶ所の説明をする。

⑦ 栄養表示を見てエネルギー量を知ろう

媒体の内容

活用のポイント

7 ページ

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

小袋60g入り 300kcal

好みだけでなく比較してみてもよくなりました!

栄養表示をよく見よう

【ねらい】

身近な加工食品等の「栄養成分表示」を見て活用の仕方を知教える。嗜好に偏らないことや類似食品の表示を比較する事を指導する。

【ポイント】

栄養表示を見て、まずエネルギー量を確認する。

⑧ 栄養成分表示を活用してみませんか

媒体の内容

活用のポイント

8 ページ

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
エネルギー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。



摂取不足や摂りすぎを防ぐこと
ができるのね！

1食あたり
571kcal
塩分相当量 3.8g



【ねらい】

栄養成分の内容の確認。

【ポイント】

加工食品等のエネルギー、タンパク質
塩分、脂質の量を知る。

⑨ 栄養成分表示の見方

媒体の内容

9 ページ

栄養成分表示の見方

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
- ・△△△△△ ○○



ポイント2

①食品単位は
100g、100ml、
1個〇g 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

活用のポイント

【ねらい】

「栄養成分表示」の見方を覚えてもらう。

【ポイント】

具体的な表示を見て自分が知りたい成分を確認する。何がどれくらい入っているかを知ってもらう。左図のポイント3の強調成分について関心を持ってもらう。

⑩ 毎日の食事の基本は？

媒体の内容

活用のポイント

10 ページ

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



【ねらい】

バランスの良い食生活を知ってもらい健康に活動をしてもらう。

【ポイント】

食事のバランスは主食・主菜・副菜であることに関心を持ってもらう。それには主食とは何か?主菜とは何か?副菜とは何か?を知る。

⑪ 中食用おにぎりとパン食の栄養バランスを整えましょう

媒体の内容	活用のポイント
<p>11 ページ</p> <p>中食用</p> <p>おにぎりとパン食の栄養バランスを整えましょう!!</p>  <p>・おにぎり2個</p> <p>・唐揚げ3個</p> <p>・カット野菜</p> <p>・ランチバック</p> <p>・キャベツの千切り</p> <p>・みかん</p> <p>・牛乳</p> <p>・ハムエッグ</p> <p>・ツナマヨ</p>	<p>【ねらい】</p> <p>バランスの良い中食とは何かを理解してもらおう。</p> <p>【ポイント】</p> <p>例1は主食（おにぎり）主菜（唐揚げ）副菜（サラダ）。</p> <p>例2は主食・主菜（サンドイッチ）副菜（サラダ・みかん）牛乳。</p> <p>※バランスの良い組み合わせを考える。</p>

⑪ 中食用冷凍野菜もストックして活用しましょう

媒体の内容

12 ページ

中食用

冷凍野菜もストックして活用しましょう



活用のポイント



【ねらい】

バランスの良い食事にするために常に冷凍・乾物等の保存食ストックや利用について関心を持ってもらう。

【ポイント】

- 例1 ラーメン・カット野菜（肉入り）
カットわかめ・ひじき等を使用した料理方法。
- 例2 ご飯と冷凍煮物ミックスなどの料理方法。

⑫ 「ノンカロリー」「低カロリー」「カロリーオフ」の違いは？

媒体の内容	活用のポイント												
<p>13 ページ</p> <div data-bbox="185 523 1267 660" style="background-color: yellow; text-align: center; padding: 5px;"> <h3>「ノンカロリー」「低カロリー」「カロリーオフ」の違いは？</h3> </div> <table border="1" data-bbox="197 676 1310 957"> <thead> <tr> <th>栄養強調表示</th> <th>含まない旨</th> <th>低い旨</th> <th>低減された旨</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>表示例</td> <td>カロリーゼロ、ノンカロリー等</td> <td>低カロリー カロリー控えめ等</td> <td>カロリー〇%カット</td> </tr> <tr> <td>基準</td> <td>食品100g(100ml)あたり5Kcal</td> <td>食品100g当たり40Kcal(100ml当たり20Kcal) 未満</td> <td>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</td> </tr> </tbody> </table> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div data-bbox="302 933 779 1204" style="text-align: center;">  <p>「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・・・</p> </div> <div data-bbox="896 965 1366 1204" style="text-align: center;">  <p>「糖質ゼロ」でもエネルギーはあるのね</p> </div> </div>	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)あたり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	<p>【ねらい】 「ノンカロリー」「低カロリー」「カロリーオフ」の違いを知ってもらう。</p> <p>【ポイント】 「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があることも理解してもらう。</p>
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)あたり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										

