

栄養成分表示って何？

エネルギー及びたんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム（食塩相当量）等の栄養成分の含有量が表示されています。

上手に食品を選び、必要な栄養素の摂取不足や摂りすぎを防ぐことに役立てることができます。

強調表示とは？

・不足しがちな栄養素を補給したい時
例：カルシウムが豊富、鉄分を含む

・摂りすぎがちなエネルギーや栄養素を控えたい時
例：カロリーゼロ、塩分控えめ

※食品100g(100ml)当たり5kcalに満たない場合は0(ゼロ)と表示できます。

あなたの食事量は 多い？ 少ない？

BMI はあなたの現在の
食事量を反映しています。

BMIを計算してみましょう

身長 (cm) : (cm)

体重 (kg) : (kg)

BMIを計算してみましょう！

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

あなたのBMI (kg/m²) は

$$\frac{\text{ }}{\text{ } \times \text{ }} = \text{ }$$

適正体重を維持できるよう、
食事量を調整しましょう。

年齢	目標とするBMI (kg/m ²)
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65～74歳	21.5～24.9
75歳以上	21.5～24.9

厚生労働省『日本人の食事摂取基準(2020年)』p61

参考文献

・長村洋一 保健機能食品学 一般社団法人日本食品安全協会 2019年 p281-284
・厚生労働省 3脂質 2009年 p77
<https://www.mhlw.go.jp/shingi/2009/05/d/s0529-4g.pdf>
・山岸良匡 高血圧症 2023年 (厚生労働省 e-ヘルスネット)
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/metabolic/m-05-003.html>
・由田克士 『炭水化物/糖質』 2019年 (厚生労働省 e-ヘルスネット)
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/food/ye-018.html>
・由田克士 『たんぱく質』 2019年 (厚生労働省 e-ヘルスネット)
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/food/ye-044.html>

知ろう！

栄養成分表示のこと



鈴鹿医療科学大学

H & N サークル

栄養成分表示の見方

エネルギー

過剰：肥満
不足：やせ



あなたの今の食事は
多い？ 少ない？
裏のページで
確認してみましょう！

あなたの一日の栄養目標量を
記入してみましょう

エネルギー kcal
たんぱく質 g
脂質 g
炭水化物 g

お渡ししたクッキーの
成分表示です♪

1日の間食の
目安は200kcalです

栄養成分表示 (1包装当たり)

本製品に含まれる
アレルギー物質
卵・小麦・乳

エネルギー(熱量)	81 kcal
たんぱく質	2.5 g
脂質	3.7 g
炭水化物	10.3 g
食塩相当量	0.1 g



たんぱく質

・筋肉、皮膚、毛髪などの成分

不足：むくみ、疲労感、貧血

食塩相当量

過剰：高血圧、脳卒中、
心筋梗塞

一日の目標量
男性：7.5g未満
女性：6.5g未満

炭水化物

・脳や身体を動かすエネルギー

過剰：高血糖
不足：疲労感、意識障害

脂質

・体温の保持、内臓の保護

過剰：肥満
不足：体力低下、皮膚炎

1日の栄養目標量

(身体活動量 ふつう の場合)

男性

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
18～29歳	2,650	86～133	59～88	331～431
30～49歳	2,700	88～135	60～90	338～439
50～64歳	2,600	91～130	58～87	325～423
65～74歳	2,400	90～120	53～80	300～390
75歳以上	2,100	79～105	47～70	263～341

女性

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
18～29歳	2,000	65～100	44～67	250～325
30～49歳	2,050	67～103	46～68	256～333
50～64歳	1,950	68～98	43～65	244～317
65～74歳	1,850	69～93	41～62	231～301
75歳以上	1,650	62～83	37～55	206～268

お渡ししたクッキーについて

三重県にゆかりのある食材を使用した、あおさクッキー、ゆず紅茶クッキー、伊勢茶メレンゲクッキーと
なっています！風味豊かなクッキーとなっていますので是非お楽しみください♪