



レモンだより

食品の栄養成分表示はこう見る！ Vol.8

容器包装された食品には、熱量や栄養素の量が記されています。これは「栄養成分表示」といい、食品を選ぶときに役立つ情報です。

正しい読み方を知り、自身や家族の健康づくりに役立てましょう！

自分が飲む量、食べる量がどれくらいなのかを考えて、表示を確認しましょう。

飲み物の表示は「100ml 当たり」の栄養価を表示している場合が多いです。500mlの飲み物なら、値を5倍することで、1本分の栄養価が分かります。



栄養成分表示 100ml当たり	
エネルギー	6kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	1.5g
-糖質	1.5g
-食物繊維	0g
食塩相当量	0.1g
カリウム	12mg
カルシウム	0mg
マグネシウム	1mg

この表示値は、目安です。

イオン飲料

コップ1杯当たりを表示する飲み物もあります。

栄養成分表示 コップ1杯(180ml)当たり	
エネルギー	41kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	0g
炭水化物	9.5g
-糖質	8.0g
-糖類	6.8g
-食物繊維	0.5~2.5g
食塩相当量	0~0.20g
カリウム	428mg
ビタミンA	42~226μg
リコピン	19.6mg

※コップ1杯(180ml)は約184gです。

野菜ジュース

表示の値が1本当たりなのか、コップ1杯なのか、100mlなのかを、よく確認することが大切です。



「リコピン」は栄養成分ではないので欄外の表示です。

表示の単位を読みとり、食べる量（口に入る量）を把握します。



栄養成分表示	1食分(40g) 当たり	1食分(40g) +牛乳200ml 当たり
エネルギー	153kcal	290kcal
たんぱく質	2.1g	8.9g
脂質	0.3g	8.1g
炭水化物	36.0g	45.9g
-糖	35.1g	45.0g
-食物繊維	0.9g	0.9g
食塩相当量	0.5g	0.7g

この表示値は、目安です。

シリアル類

表示は「1食分40g 当たり」のため、80gを1食で食べる場合、栄養価は2倍となります。



大さじ1杯当たりの表示です。2杯かければ2倍になります。

栄養成分表示 大さじ約1杯(15ml) 当たり	
エネルギー	86.9kcal
たんぱく質	0.1g
脂質	9.3g
炭水化物	0.8g
食塩相当量	0.5g

ドレッシング

表示は「100g 当たり」です。1食分は「5g」程度なので、各値に「0.05」をかけた数字が、栄養価となります。



牛乳をかけるとたんぱく質もアップ！

栄養成分表示(100g 当たり)		名称	乾燥ひじき
エネルギー	174 kcal	原材料名	ひじき(国内産)
たんぱく質	13.8 g	内容量	13g
脂質	3.4 g	賞味期限	この面上部まで
炭水化物	65.4 g	保存方法	直射日光、高温を避けてください
-糖	33.8 g	製造	
-食物繊維	31.6 g	製造	
食塩相当量	2.6 g		
カルシウム	1700 mg		
鉄	32 mg		

この表示値は目安です

乾燥ひじき



菓子類の表示は 1個(枚)当たりなのか、1包なのか、1袋なのかを確認しましょう。



栄養成分表示	100g当たり	1個包装当たり
エネルギー	527 kcal	100kcal
たんぱく質	4.6 g	0.9 g
脂質	31.9 g	6.1 g
炭水化物	55.3 g	10.5 g
食塩相当量	3.1 g	0.6 g



1枚 100kcal
あるのね

栄養成分表示		
	100g当り	個包装(2枚)当り
エネルギー	471 kcal	52.7 kcal
たんぱく質	5.9 g	0.7 g
脂質	18.6 g	2.1 g
炭水化物	69.9 g	7.8 g
食塩相当量	1.79 g	0.20 g

2枚で 52.7kcal
1枚食べたら
26kcal だね



1袋(8本) 158kcal
1本では、20kcal 弱
です。

栄養成分表示/1袋(標準31g)当たり			
エネルギー	158 kcal	炭水化物	20.1 g
たんぱく質	2.7 g	食塩相当量	0.15 g
脂質	7.4 g		

名称:チョコレート 原材料名:小麦粉(国内製造)、砂糖、全粉



1袋8本入り

めざせ健康あきる野21 「チーム食生活レモン」とは？

あきる野市の健康増進計画「めざせ健康あきる野21（第二次）」に基づき、「栄養、食生活を推進する」ことを目的に、市民と行政が協働して取り組んでいる活動班です。市民の皆さんが、健康を考えたバランスのよい食生活を実践することを目標にして、主食・主菜・副菜がそろった食事、野菜、食塩（適塩・減塩）、朝食を当面のテーマとして楽しく活動しています。

私たちが
レシピ集を
つくりました！



「チーム食生活レモン」メンバー



野菜嫌いの子どもも喜ぶ！
すぐに作れる簡単料理が満載
旬の野菜料理の食べ方がわかる！
子どもと一緒に作れるレシピも！
栄養士監修、おいしい減塩の工夫

バランスよく食べることが
やっぱり大切ね！



「チーム食生活レモン」キャラクター

ホームページも
ぜひ、
ご覧ください

チーム食生活レモン
ホームページ



事務局：あきる野市 健康福祉部 健康課 健康づくり係
〒197-0814 あきる野市二宮 350 TEL 042-558-1183（直通）

