

◆栄養成分表示を活用して、バランスのよい食事を心がけましょう。

- 若い女性では、やせ(BMIが18.5kg/m²未満)の人が多く、十分なエネルギーや栄養素を摂取できていない人が多いこと、また、朝食を欠食する人が多いことなどが報告されています。
- 適切な食品選択や、食事の準備のために必要な知識や技術が不足している若い女性が多いことも報告されています。



わぁ……私のことだ、これ(涙)

不足しがちな栄養素等、とり過ぎになりがちな栄養素等については、栄養成分表示をうまく活用するといいですね。



コラム

妊娠期・授乳期に必要な栄養素等

- 妊娠期・授乳期には、妊娠していないときに比べてより多くの栄養素等が必要となります。
- 普段以上に栄養バランスに気をつけた食事を摂取するようにしましょう。
- 特に、不足しがちなビタミンや、カルシウムや鉄などのミネラルを積極的に摂取するようにしましょう。
- 妊娠前や妊娠初期に葉酸が不足すると、おなかの赤ちゃんの神経管閉鎖障害発症リスクが高まります。葉酸は緑黄色野菜や果物に多く含まれています。食事での摂取を補うために、葉酸の栄養機能食品をうまく活用することもおすすめです。

習慣は急には変えられないし、日頃の食生活を整えるようにしよう。



<参考>厚生労働省「妊産婦のための食生活指針」(平成18年)

栄養成分表示とは？

どんなランチを食べていますか？

栄養成分表示を活用して、バランスのよい食事を心がけましょう！



A子 (28歳)

エイヨウ商事で働くOL。
趣味は料理と散歩。
身長160cm、体重55kg。

B子 (28歳)

A子の職場の同僚。
甘いものが好物。趣味はダイエット！
身長158cm、体重52kg。



1



B子、ランチ食べに行こう～。

うん、でも午後イチ会議だから、手軽にコンビニでいい？



2

何食べようかな～。
昨日食べすぎちゃったから、お昼はカロリーが低そうなもので……。



3



あっ、新製品のプリン！
美味しそう……。
まあ、小さいしそんなにカロリー高くないよね！
その分おかず減らせばいいし！！

4

一方、A子は……



おにぎりおかずセットにしよう
食塩の量はどのくらいかな？
ヨーグルトはこちらのカルシウムが豊富なものにしよう。



A子とB子
あなたは



どちらのタイプ？

- カロリーを気にしつつ新作プリンに手を伸ばすB子と、バランスを考えて商品を選ぶA子。
- A子とB子、それぞれのメニューを比較してみましょう！

A子とB子のメニューを比べてみると……

A子のメニュー

- おにぎりおかずセット
- サラダ
- ヨーグルト(脱脂加糖)
- お茶



B子のメニュー

- おにぎり2個
- 春雨スープ
- プリン
- お茶



エネルギーや栄養成分の量を比べてみると？

●エネルギー	: 648kcal
●たんぱく質	: 25.0g
●脂質	: 16.4g
●炭水化物	: 96.1g
糖質	: 92.0g
食物繊維	: 4.1g
●食塩相当量	: 3.5g

●エネルギー	: 545kcal
●たんぱく質	: 16.1g
●脂質	: 9.9g
●炭水化物	: 92.7g
糖質	: 90.8g
食物繊維	: 1.9g
●食塩相当量	: 2.1g

《1日当たり・1食当たりの目安(20代女性)※1》

栄養素等	1日当たりの目安	1食当たりの目安※2
エネルギー	2,000kcal	650kcal
たんぱく質	65~100g	20~35g
脂質	45~65g	15~20g
炭水化物	250~330g	80~110g
食物繊維	18g以上	6g以上
食塩相当量	6.5g未満	2.0g未満
カルシウム	650mg	220mg

※1 身体活動レベルが「ふつう」の場合のおおよその量。たんぱく質、脂質、炭水化物は目安が範囲で示されていますので、3つの栄養素のバランスを考えて組み合わせましょう。 ※2 1日分を1/3にした場合の値。

エネルギーだけでなくたんぱく質や食物繊維も少ない!!

ナント! 私、全然足りてない!! でも私、栄養とかバランスとかって言われても知識ないし……。た、助けてA子!

これが栄養成分表示!

ココに注目!

そういう時は栄養成分表示をみるといいのよ。私も、今日のメニューだと食塩相当量が3.5gで、やや多いのよね。

これまでエネルギーしか気にしてなかった……。これからは他の栄養成分も確認するわ。

栄養成分表示 1個(100g)当たり	
エネルギー	67kcal
たんぱく質	4.3g
脂質	0.2g
炭水化物	11.9g
食塩相当量	0.2g
カルシウム	120mg

栄養成分表示の活用例



栄養成分表示 1包装当たり	
エネルギー	473kcal
たんぱく質	13.9g
脂質	8.4g
炭水化物	85.7g
食塩相当量	1.8g



栄養成分表示 1包装当たり	
エネルギー	170kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	0.3g
炭水化物	37.5g
食塩相当量	0.7g

たんぱく質は体を作るもととなる大事な栄養素です。不足しないように、表示を確認しましょう。



栄養成分表示 1個(100g)当たり	
エネルギー	67kcal
たんぱく質	4.3g
脂質	0.2g
炭水化物	11.9g
食塩相当量	0.2g
カルシウム	120mg



栄養成分表示 1個(90g)当たり	
エネルギー	113kcal
たんぱく質	5.3g
脂質	5.0g
炭水化物	11.4g
食塩相当量	0.2g
カルシウム	70mg

不足しがちな食物繊維やビタミン、ミネラルの表示も確認しましょう。