



品質保証
だより

栄養成分表示は、健康に役立つ情報がいっぱいです!

容器包装された加工食品は、「エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量」が表示されています。
健康づくりに役立てましょう。

栄養成分表示
1パック283gあたり

エネルギー	339kcal
たんぱく質	15.8g
脂質	7.4g
炭水化物	54.1g
食塩相当量	1.8g

食品を上手に
選べるね。

栄養成分の
量が分かるね。

肥満・やせの予防のため、
食品のエネルギー値と
体重をチェック!

栄養成分表示
1食(10g)あたり

エネルギー	10kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	0.8g
炭水化物	1.0g
食塩相当量	0.1g

生活習慣病予防
のため、適正体重
を維持しましょう!



たんぱく質、脂質、炭水化物の
量を見て、食事の質をチェック!

栄養成分表示
1食(10g)あたり

エネルギー	10kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	0.8g
炭水化物	1.0g
食塩相当量	0.1g

生活習慣病予防ため、
たんぱく質、脂質、炭
水化物をバランスよく
摂りましょう!

高齢期は
1日60~90g
(体重1kg当たり1g以上)の
たんぱく質が
必要なんだって。



高血圧予防のため、
食塩相当量をチェック!

栄養成分表示
1食(10g)あたり

エネルギー	10kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	0.8g
炭水化物	1.0g
食塩相当量	0.1g

高血圧の予防
や管理のため、
減塩しましょう!

1日あたりの塩分の
摂取目標量

成人女性
7g未満

成人男性
8g未満