

先月に引き続き、「食品表示」のパート2、「**栄養成分表示**」についてです。「栄養成分表示」を見れば、食品の熱量や栄養の量がわかるようになっており、健康づくりに役立つ重要な情報源になります。「栄養成分表示」を見て、上手に食品を選び、必要な栄養素を過不足なくとることができれば、健康の維持増進を図ることができます。

# 栄養成分表示を活用しよう！

パート2

## 【義務表示】

食品表示法により、表示が義務付けられた**5つの項目**です。これらは、生活習慣病予防や健康維持・増進に深くかかわる重要な成分です。

### エネルギー

あらゆる生命活動の維持や身体活動に利用されます。  
摂り過ぎは肥満につながるので注意が必要です。

### 脂質

高いエネルギーを生み出し、身体をつくる細胞膜の主要な構成成分となります。摂りすぎるとエネルギー過多となり、肥満や生活習慣のリスクを高めます。

## 栄養成分表示

コップ1杯(200ml)当たり

エネルギー	69kcal
たんぱく質	3.4g
脂質	3.9g
炭水化物	4.9g
食塩相当量	0.1g

表示の単位は 100g、100ml、1食分、1包装など食品ごとに違うので、**単位を確認しましょう。**

### たんぱく質

骨や筋肉などの体の組織を構成するために必要な栄養素です。

### 炭水化物

エネルギー源としての機能があります。糖質と食物繊維に分けられますが、余分にとりすぎると、脂肪組織に体脂肪として蓄えられるので、肥満につながります。

### 食塩相当量

食塩に換算した塩分の量です。日本人1日の塩分摂取目標量は  
**中学生男子：7.0g未満**  
**中学生女子：6.5g未満**

## 栄養成分表の活用の仕方

### A弁当とB弁当で迷った場合

栄養成分表示 (1食[390g]あたり)	栄養成分表示 (1食[420g]あたり)
エネルギー <b>647kcal</b>	エネルギー <b>829kcal</b>
たんぱく質 <b>26.4g</b>	たんぱく質 <b>20.4g</b>
脂質 <b>19.2g</b>	脂質 <b>32.2g</b>
炭水化物 <b>92.1g</b>	炭水化物 <b>114.5g</b>
食塩相当量 <b>2.1g</b>	食塩相当量 <b>2.9g</b>

ここを確認

最近、体重が増えているな…  
1日の摂取エネルギーに気をつけよう！

カップラーメン大好き！  
スープも残さず飲むんだー！！

### 食べる前に…確認してみよう！

栄養成分表示 (1食[420g]あたり)
エネルギー <b>454kcal</b>
たんぱく質 <b>13.3g</b>
脂質 <b>16.2g</b>
炭水化物 <b>63.7g</b>
食塩相当量 <b>6.7g</b>

めん・かやくの塩分相当量 **3.0g**  
スープの塩分相当量 **3.7g**

めん・かやくを全部食べて、  
スープもすべて飲むと、これ  
だけで食塩相当量の1日当  
たりの目安とほぼ同じになっ  
てしまう！！



いただきます！

## 知って得する食事のマナー 洋食 ナイフとフォークを上手に使う



### 洋食器の並べ方



料理の皿は真ん中、左にフォーク、右にナイフ。サラダは左、パンはその奥、隣に飲物を置きます。

### ナプキンの使い方



ナプキンは広げて、二つ折り。折り山を手前にして、膝の上に乘せます。



席を立つときは椅子の上に乘せておきます。

### ナイフとフォークの使い方



人差し指を伸ばして支えます。フォークは先を下に向け、2本が「ハ」の字になるように持つと食べやすいです。

### パンの食べ方



パンは一口ずつ、ちぎって食べます。丸かじりはいけません。

### ～中級編～ 調理器具の名前 知っているかな？



## 料理の基礎の基礎

答えは、職員室前の  
食育掲示板を見てくださいね～



### スポーツをする人の食事 ①

### “一日3食”が食事の基本！

#### 朝食を抜くと栄養素が不足する

人が健康に生活するために重要な栄養素は数十種類。朝食を抜いて一日2食にすると十分な食事量がとれず、体に必要な多くの栄養素も不十分になります。

#### 朝食あり

3食で体に必要な栄養素を補給できる

朝食

昼食

夕食

朝食

昼食

夕食

#### 朝食なし

不足

朝食を抜いた分の栄養素が不足する！

#### 夕食を抜くと筋肉が落ちる

トレーニングなどで破壊された筋肉の修復に必要なのは、筋肉の材料やエネルギー源になる栄養素と筋肉を休ませることです。

#### 筋肉が大きくなるプロセス

トレーニング

筋肉がこわされる

休息&栄養

筋肉が修復される

筋肉が大きくなる