

## 栄養成分表示の上手な使い方

栄養成分表示を上手に使って、食生活の改善に生かしてみませんか？

食生活を見直す時、①誰が②何のために③どのようにして改善するのかを書き出してみます。例えば子供は発育・成長、妊婦さんは赤ちゃんの発育と母体の安全、成人は健康保持・増進、高齢者は健康保持と食べやすさが大事です。

最初に栄養成分について少し説明します。

食事で取り入れた食物が、体内で消化・吸収され、代謝を受けて、エネルギーをつくり、体の構成成分をつくる、この一連の流れを「栄養」といいます。栄養素というのはこの「栄養の素」という意味

体の中での機能	栄養素
エネルギー源	糖質 脂質 たんぱく質
体の構成成分	脂質 たんぱく質 無機質
機能の調節	脂質 たんぱく質 無機質 ビタミン 食物繊維

です。食べ物に含まれる栄養素は水分が最も多く、水分を除くと50～60%が糖質で、残りのほとんどがたんぱく質と脂質です。無機質(ミネラル)やビタミンは微量栄養素と呼ばれ、ごく少量しか含まれていません。

栄養成分表示では、エネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物(糖質および食物繊維)・ナトリウムの5つが必須になっています。とても便利な表示ですが、すべてに記載されているわけではありません。例えば野菜・果物・生肉・生魚など生鮮食品には記載の義務はありません。食材の部位・時期・産地等の個体差があるために、適切に表示できないからです。(食品成分表には標準のものとしてとらえられた栄養成分が記載されています。)

商品A(1パック〇〇gあたり) 栄養成分表示	
エネルギー	2kcal
たんぱく質	6.9g
脂質	3.7g
炭水化物	7.5g
ナトリウム	235mg
食塩相当量	0.6g
コレステロール	0mg

商品B(1パック〇〇gあたり) 栄養成分表示	
エネルギー	482kcal
たんぱく質	11.3g
脂質	19.2g
炭水化物	66.1g
ナトリウム	1800mg
食塩相当量	4.6g
カルシウム	200mg

ノンシュガー商品C(1粒〇〇gあたり) 栄養成分表示	
エネルギー	9.3kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	4.25g
ナトリウム	1.2mg
ビタミンC	20.0mg
糖類	0g

例えば「50歳標準体型の女性・コレステロールを下げる目的」で栄養成分表示を利用してみます。

年齢	基準身長	基準体重	推定エネルギー必要量①	推定エネルギー必要量②
男性50～69才	165.7cm	65.0kg	2100kcal/日	2450kcal/日
女性50～69才	153.0cm	53.6kg	1650kcal/日	1950kcal/日
男性70才以上	161.0cm	59.7kg	1850kcal/日	2200kcal/日
女性70才以上	147.5cm	49.0kg	1450kcal/日	1700kcal/日

\* 推定必要エネルギー①生活の大部分が座位で、静かな活動が中心の場合。

\* 推定必要エネルギー②座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤・買い物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合。

2010年版日本人の食事摂取基準からの抜

■必要エネルギー1650kcal/日 1食550kcal

■脂質(20～25%未満)→37～45.8g/日

■炭水化物(50～60%)→206～247.5g/日

上記の商品Aは栄養成分表示により1パックあたり「コレステロール」が0で「脂質」が3.7gですから、1食あたりの脂質12～15gの範囲に入り利用できます。では商品Bと組み合わせてみるとどうでしょう。

商品Bは「コレステロール」の記載がありません。「脂質」は19.2gと1食の範囲を超えています。商品Aと商品Bを組み合わせると「エネルギー」574kcalと少し多く、「脂質」は22.9gとなり、あまり好ましい組み合わせではないといえます。(実際は、食事は3食あるわけですから残りの3食で調整もできます。)

主食・主菜・副菜を基本にした上で、このように商品を選択して食事をとると、食生活の改善に活用できます。外食や中食(お惣菜など購入したものを家で食べる)・冷凍食品を選ぶとき、ぜひ一度栄養成分表示をみてください。また利用回数の多い商品は成分表示の書き出しや切り抜きをされると便利です。

商品によっては強調したい成分表示が加えられていることがあります。商品Cの成分表示では、「ノンシュガー・糖類 0g・ビタミンC 20.0mg」とあります。参考までに商品Cを10粒食べると93kcal、ビタミンCは200mgとなります。

強調された成分表示を賢く読み取って使いましょう。



管理栄養士  
山本 美佐子

