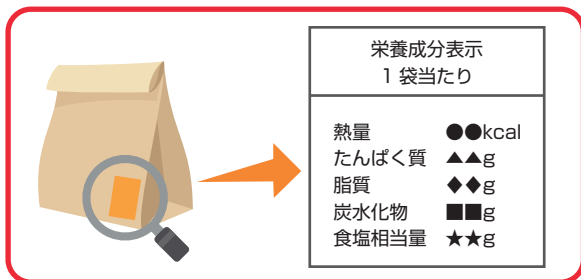


# Let's 食育

## 栄養成分表示を活用しよう！

「栄養成分表示」ってご存じですか？

食品のこのような表示を見たことがありますか？この表示を「栄養成分表示」と言います。



食育推進キャラクター  
でこん丸

平成 27 年 4 月 1 日に食品表示法が施行され、容器包装に入れられた加工食品には、栄養成分表示として、「熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム（食塩相当量で表示）」が必ず表示されることになりました。（令和 2 年 4 月 1 日から完全施行）

この 5 つの項目は、生命の維持に不可欠であるとともに、日本人の主要な生活習慣病と深く関わっています。これらは食品を見ただけでは分かりませんが、それを分かるようにしたのが「栄養成分表示」です。

最近では、この栄養成分表示をしている飲食店も増えてきています。（法適用範囲は、加工食品のみ）ぜひ、栄養成分表示を見るように習慣づけて、上手に食品を選び、健康づくりに役立てましょう！

## 読み方のポイント

### 【義務表示】

この 5 項目については、表示が義務付けられています。

### 【推奨表示】

脂質のうち「飽和脂肪酸」、炭水化物のうち「食物繊維」は、日本人の摂取状況や生活習慣病予防との関連から、表示することが推奨される成分です。

### 【表示の単位】

100g 当たり、100ml 当たり、1 個当たり、1 食当たりなど、それぞれの単位ごとに栄養成分の含有量が表示されます。

どの単位を用いるかは、商品によって異なります。

栄養成分表示の単位（0g 当たり）、商品の内容量は異なる場合もあるので、注意が必要です！

### 【食塩相当量】

以前は、「ナトリウム」でも表示されていましたが、分かりやすくするために変更されました。

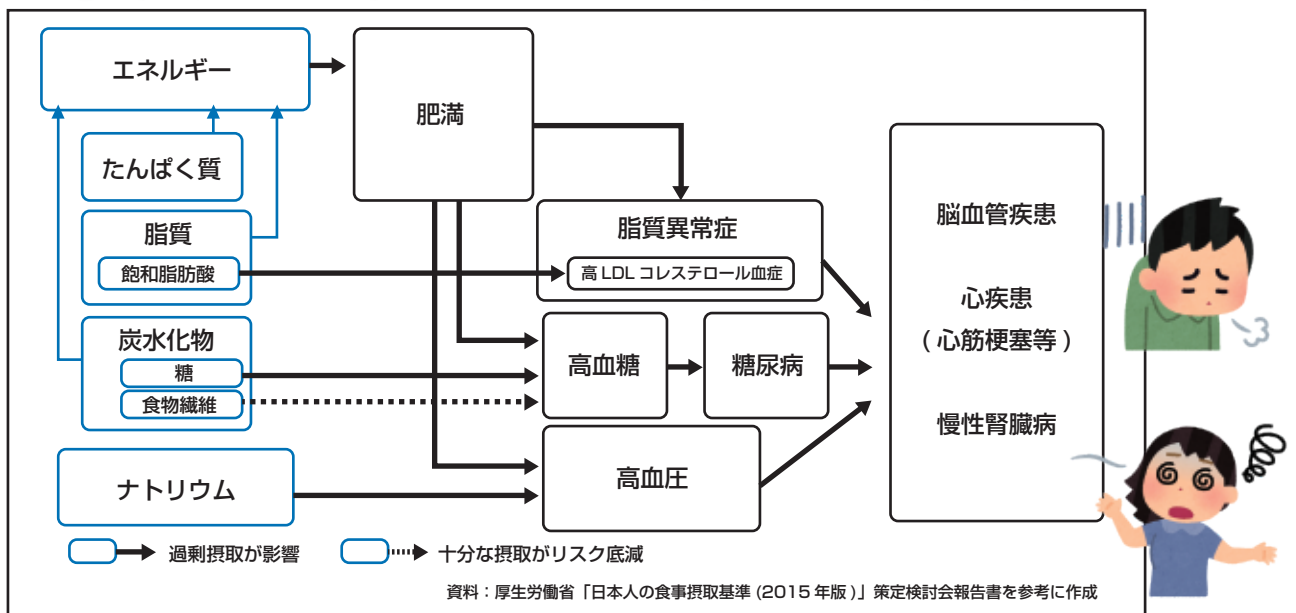
参考：「消費者庁」

### 栄養成分表示 1食(0g) 当たり

熱量	0kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g



# 栄養素摂取と主な生活習慣病の関連



出展：「栄養成分表示って何？（消費者庁）」

## そもそも、自分の適量って？

【男性】※日本人の食事摂取基準2020より算定

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
3～5歳	1,300	25	28.8～43.3	162.5～211.2	3.5 未満
6～7歳	1,350～1,750	30	30.0～58.3	168.7～284.3	4.5 未満
8～9歳	1,600～2,100	40	35.5～70.0	200.0～341.3	5.0 未満
10～11歳	1,950～2,500	45	43.3～83.3	243.8～406.3	6.0 未満
12～14歳	2,300～2,900	60	51.1～96.6	287.5～471.3	7.0 未満
15～17歳	2,500～3,150	65	55.5～105.0	312.5～511.9	7.5 未満
18～29歳	2,300～3,050		51.1～101.6	287.5～495.6	
30～49歳			48.8～98.3	275.0～479.4	
50～64歳	2,200～2,950		45.5～91.6	265.3～446.9	
65～74歳	2,050～2,750	60	40.0～70.0	225.0～341.3	7.5 未満
75歳以上	1,800～2,100		40.0～70.0	225.0～341.3	

【女性】※日本人の食事摂取基準2020より算定

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
3～5歳	1,250	25	27.7～41.6	156.3～203.1	3.5 未満
6～7歳	1,250～1,650	30	27.7～55.0	156.3～268.1	4.5 未満
8～9歳	1,500～1,900	40	33.3～63.3	187.5～308.8	5.0 未満
10～11歳	1,550～2,350	50	41.1～78.3	231.3～381.9	6.0 未満
12～14歳	2,150～2,700	55	47.7～90.0	268.8～438.8	6.5 未満
15～17歳	2,050～2,550		45.5～85.0	256.3～414.4	
18～29歳	1,700～2,300	50	36.6～73.3	212.5～373.8	
30～49歳	1,750～2,350		38.8～78.3	218.8～381.9	
50～64歳	1,650～2,250	36.6～75.0	206.3～365.6	6.5 未満	
65～74歳	1,550～2,100	34.4～70.0	193.8～341.3		
75歳以上	1,400～1,650	31.1～55.0	175.0～268.1		

数値に幅がある項目は、日頃の活動量や体格によって異なります。  
 1日中座っていることが多い方は低い数値、また、ダイエットをしたい方は低い数値を参考にするなどしましょう。

# 実際に活用してみよう!

栄養成分表示の活用例をご紹介します。  
表示を見て、自分に合った食品を選びましょう。

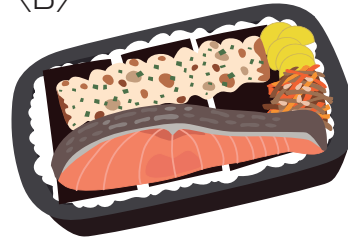
〈A〉



栄養成分表示  
1食(420g)当たり

エネルギー	729kcal
たんぱく質	26.4g
脂質	32.2g
炭水化物	114.5g
食塩相当量	2.1g

〈B〉



栄養成分表示  
1食(390g)当たり

エネルギー	647kcal
たんぱく質	20.4g
脂質	19.2g
炭水化物	92.1g
食塩相当量	2.8g



最近太り気味の C さん

→エネルギー、脂質が低い B 弁当を選ぼう



血圧が気になる D さん

→食塩相当量が低い A 弁当を選ぼう



筋肉をつけたい E さん

→たんぱく質が多い A 弁当を選ぼう



昨日の夜、食べ過ぎてしまった F さん

→エネルギーが低い B 弁当を選ぼう。

- ・疾患がある方は、主治医の指示に従うようにしましょう。
  - ・複数の食品を組み合わせることで、栄養バランスもとりやすく、また、食品ロスも減らすことができます。
- (例) 弁当を買ってご飯を残すより、おかずとご飯(おにぎり等)を別で買うほうが自分で量を調整できます。  
(おかずもエネルギーが低いもの、たんぱく質が多いもの等選ぶことも可能になります。)

## 食育に関連するイベント報告

### 第6回かごしま食育フェスタ～「食」でつながろう、元気なかごしま!～を開催しました!

11月22日(日曜日)に、第6回かごしま食育フェスタを開催しました。

今年は新型コロナウイルス感染症の情勢を鑑み、マルヤガーデンズのみでの開催となりました。

当日は、様々な体験を通して「食育」について多くの来場者の方々に知っていただくことができたのではないかと思います。途中、少し雨が降ってきてしまったものの、それでも約800人の方々にご来場いただきました。

ご来場いただいた皆様、イベント運営に携わっていただいた皆様、本当にありがとうございました。

- 日時 令和2年11月22日(日) 10時～16時
- 場所 マルヤガーデンズ
- 内容 食に関する展示・体験・販売等



## 食育に関連するイベント情報・お知らせ

イベント情報については、鹿児島市食育推進ネットワーク会員から情報提供していただいたものを紹介しています。ここで掲載した内容に伴うトラブル等について、本市が責任を負うものではありません。応募・参加にあたっては、各自で内容をご確認のうえ、自己責任でご参加ください。

**なお、新型コロナウイルス感染症の情勢を鑑み、内容の変更または中止となる場合がございますので、詳しくは各問い合わせ先へお問い合わせください。**

日時	場所	イベント名	内容	事前申込	料金	主催・問い合わせ先
7月下旬	都市農業センター	親子でつくる夏の郷土料理教室	伝統野菜を使った郷土料理教室	必要	1人 500円程	鹿児島市生活研究グループ連絡協議会 (鹿児島市生産流通課内) TEL: 099-216-1338
8月～10月	川路ぶどう園 ①第1農園 (犬迫町 8936) ②第2農園 (小野町 4791)	ぶどう狩り	農園でのぶどう収穫体験	不要	100gあたり 130円～ ※品種により 料金が違います	①TEL: 090-4583-8022 ②TEL: 099-238-0130 080-2799-9908 Eメール: aa@kawazi.com

## かごしま環境未来館



かごしま環境未来館への申込は、窓口・未来館ホームページ・往復はがき・FAX・Eメールにより受け付けます。  
電話での申込は受け付けておりません。

対象は鹿児島市、日置市、いちき串木野市、姶良市内在住か、鹿児島市に通勤・通学する方です。

●申込先 かごしま環境未来館 (〒890-0041 城西2丁目1番5号)

TEL: 806-6600 FAX: 806-8000 Eメール: [kouza@kagoshima-miraikan.jp](mailto:kouza@kagoshima-miraikan.jp)

日時	イベント名	定員(対象)	料金	事前申込
4月8日(木) 10:00～13:30	みんなで楽しくお魚を食べよう ～春のイタリアン編～	20人 託児あり 18歳以上	1人 1,000円	～3月30日まで
4月10日(土) 10:00～13:30	郷土料理「酒ずし」	20人 託児あり 20歳以上	1人 1,000円	～3月31日まで
4月11日(日) 10:00～13:00	クッキング&トーク 葉草・ご馳走・美味しそう♪	15人 託児あり 18歳以上	1人 800円	～4月1日まで
4月18日(日) 13:00～16:00	端午の節句 ～あくまき作り～	15人 託児あり 18歳以上	1人 500円	～4月8日まで
5月7日(金) 10:00～13:00	昔ながらの手造りみそ講座	20人 託児あり 18歳以上	1人 1,000円	～4月27日まで
5月16日(日) 10:15～12:15	天文館はちみつ採蜜体験	20人 小学生以上 ※小学生は保護者同伴	無料	～5月7日まで

## 出張講座を行います!

～食に関する研修会や講演会などで、講師やアドバイザーとして**管理栄養士**を活用してみませんか?～

職場研修や講演会、グループ単位での学習会などに保健政策課の管理栄養士が出向いて出張講座を行います。  
テーマは「食」に関するものであれば何でもOKです。ぜひ、お問い合わせください!

- 料 金：無料
- 日 時：随時（業務の都合上ご希望に添えない場合もありますので、お早めにご相談ください）
- テ マ：（例）離乳食について、食育について、バランスの良い食事、郷土料理について、低栄養について など

【問い合わせ・申し込み】鹿児島市保健政策課健康づくり係 (TEL 099-803-6861)