

メタボ予防・高血圧予防に 栄養表示を役立てよう？

中高年用

公益社団法人 三重県栄養士会
令和3年度 三重県委託事業

あなたは、最近気になることは、ありませんか？



お腹が出てきた
体重が増えた
血圧が高い
脂質異常

➡ 今すぐに 生活習慣を見直しましょう

最近お腹が出てきて
メタボになっちゃった

パンが大好きで
つい食べ過ぎるのよ



「メタボ」とは 「メタボリックシンドロームのことです



内蔵脂肪型肥満
高血圧
高血糖
脂質代謝異常

心臓病
脳卒中

食生活をはじめ生活習慣と
大きく関係します

最近お腹が出てきて
メタボになっちゃった

こうゆうときには栄養成分表示の利用をお勧め

栄養成分表示ってなに！

この食品には、どれくらいのエネルギーと
栄養成分が入っているんだろうね！

私たちは、栄養成分表示を活用することによって
Iエネルギーや栄養素をどのくらい摂取することができる
かを知ることができます。



摂取不足や摂りすぎを防ぐこと
ができるのね！



1食あたり
571kcal
塩分相当量 3.8g



食品の栄養成分表示とは？

栄養成分表示の読み方



ポイント1 主要な 5つ の成分表示がされている

ポイント2

栄養成分表示 (100g 当たり)

- ・ エネルギー (熱量) ○○kcal (キロカロリー)
- ・ たんぱく質 ○○g
- ・ 脂質 ○○g
- ・ 炭水化物 ○○g
- ・ 食塩相当量 ○○g
- ・ △△△△△ ○○

①食品単位は
100g、100ml、
1個0g 当たり、 1食分、
1包装 その他
1単位のいずれかを表示する。

②栄養成分及び熱量の順番は
変更できない。

ポイント3

その他特に表示したい成分
が表示されている。
**カルシウム等ミネラル
ビタミン類**

あなたは、適正体重を知っていますか？

あなたの適正体重 (BMI)

$$\boxed{\text{体重Kg}} \div \boxed{\text{身長m}} \div \boxed{\text{身長m}} = \boxed{\text{BMI Kg/m}^2}$$

目標とするBMI

18～49歳	50～69歳	70歳以上
18.5～24.9Kg/m ²	20.0～24.9Kg/m ²	21.5～24.9Kg/m ²

身体活動レベルは？

特 徴	身体活動レベル
1日のうち座っていることがほとんど	低い
座っているのが中心だが、歩行・軽い・スポーツ等を行う	ふつう
移動や立っていることが多い仕事又は活発な運動を行っている	高い

あなたのBMIは
目標とする範囲に
入っていますか

あなたの必要エネルギー量を知っていますか

単位：Kcal

身体活動レベル	男性			女性			
	18~49歳	50~69歳	70歳以上	18~29歳	30~49歳	50~69歳	70歳以上
低い	2,300	2,100	1,850	1,650	1,750	1,650	1,500
ふつう	2,650	2,450	2,200	1,950	2,000	1,900	1,750
高い	3,050	2,800	2,500	2,200	2,300	2,200	2,000

年齢や身体レベルによって、
1日に必要なエネルギー量の
目安が異なります。

栄養表示をみてエネルギー量を知ろう

1食あたり
331Kcal



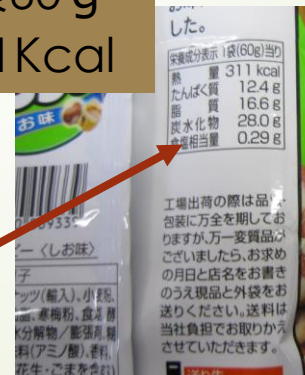
夜食によく食べてたよ！

栄養表示をよく見よう



豆だから体にいいと思って毎日食べていたら最近太ったかな。1回の量を考えないといけないね

1袋60g
311Kcal



(4/1袋15g) 程度
約80Kcal



「ノンカロリー」「低カロリー」「カロリーオフ」の違いってあるの？

栄養強調表示	含まない旨	低い旨	低減された旨
表示例	カロリーゼロ、ノンカロリー等	低カロリー カロリー控えめ等	カロリー〇%カット
基準	食品100g(100ml)あたり5Kcal	食品100g当たり40Kcal(100ml当たり20Kcal) 未満	他の同種の食品に比べ食品100g当たり40Kcal(100ml当たり20Kcal) 以上の低減かつ、25%以上の相対差

糖質ゼロ
100ml
23Kcal

低カロリー
ジュース

栄養表示	
100ml当たり	
エネルギー	13Kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	3.2g
食塩相当量	0.1g

「低カロリー」「ノンカロリー」でも1日に大量に飲めば、エネルギー摂取量はふえるね！



栄養表示を見て塩分の摂り過ぎを防ごう！

塩分摂取は1日6gが目安だよ！

塩分制限の人は気をつけましょう！

1食あたり
571kcal
塩分相当量 3.8g



1食あたり
熱量 686kcal
たんぱく質 32.1g
脂質 22.9g
食塩相当量 3.9g

食生活を見直そう！

生活習慣病予防は バランスよい食事から

食事バランスってなーにー



★1日3回の食事のリズムを整える

食事の回数とエネルギー摂取量、インスリン分泌の関係は、肥満において重要な要因となっている。

1日の食事回数を3回にすると、効率よく栄養分をエネルギーにすることにつながる。

食事回数を減らし、「まとめ食い」をして1回の食事量を増やすと、インスリン分泌が乱れる原因になる。また、食事回数を減らすと空腹時間が長くなり、体が脂肪を貯めようとするため、肥満になりやすくなる。更に、インスリン分泌の乱れは糖尿病の発症にもつながる。