

食品表示の読み方 ～健康づくりに役立つ「栄養成分表示」②～



生活習慣病やフレイル*予防のために、適正体重の維持を！

エネルギーのとり過ぎは肥満につながり、肥満は、高血圧、糖尿病、脂質異常症、さらに脳血管疾患、心疾患など、各種生活習慣病の原因になります。一方、エネルギーの摂取不足はやせにつながり、特に高齢期のやせや低栄養はフレイルの原因となり要介護状態や死亡のリスクを高めます。

栄養成分表示を活用し、食事の量や内容、食べ方の参考にして適正体重を維持しましょう。

※フレイル…加齢に伴い、介護には至らなくても心身の様々な機能が衰えた状態

☆適正体重の目安：身長(m)×身長(m)×22 (BMI)

【参考】目標とするBMIの範囲 (18歳以上)

年齢	目標とするBMI (kg/m ²)
18～49 (歳)	18.5～24.9
50～64 (歳)	20.0～24.9
65以上 (歳)	21.5～24.9

日本人の食事摂取基準 (2020年版) より

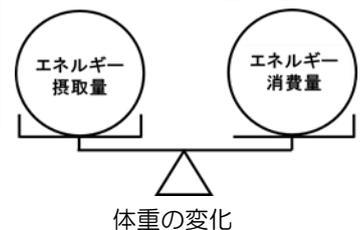
60歳、身長160cmの方の適正体重の目安は、 $1.6(m) \times 1.6(m) \times (20.0 \sim 24.9)$ (BMI)=51.2～63.7(kg)です。

栄養成分表示を見ると、食品のもつエネルギーの違いがわかります！

食品の種類や調理法、脂質や砂糖の含有量によって、食品のもつエネルギーは異なります。栄養成分表示を見てみると、見た目や満腹感とは一致しない意外な食品もあります。

食品の持つエネルギーの違いを知って、上手に選びましょう。

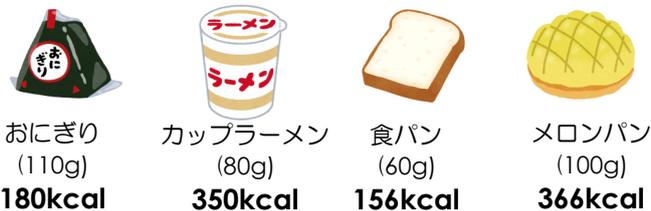
<エネルギーと体重の関係>



参考：体重60kgの人が速歩き60分で消費するエネルギーは、約180kcalです。



同じ1個でも
違います



たんぱく質が
同程度でも違います



脂質の量で
違います



砂糖の量で
違います



脂質や砂糖を多く含む
と高い



特定の食品や成分を摂取するだけで、やせることはありません

エネルギー源となる栄養素の吸収を抑えると宣伝する商品を摂取したからといって、体重減少に影響を与えるほどのエネルギー摂取量の抑制やエネルギー消費量の増加をもたらすことはありません。

体重を減少させるには、適度な運動でエネルギー消費量を増やしたり、食事内容の工夫でエネルギー摂取量を減らしたりなどの調整をすることが必要です。