



# 食品のパッケージには 健康づくりのヒントが詰まっ ています！

食品を選ぶ時は、ココを見よう！の巻

いろいろなおソースがあるね

ソースがあつたよ

ソースコーナー

ソース

ソース

買ったー♪  
ソースも買わなきゃ

お好み焼きをみんなで作るよ  
買い物に行こう

お父さん  
この表示は何？

栄養成分表示(100g当たり)	
エネルギー	134kcal
たんぱく質	2.1g
脂質	0.0g
炭水化物	31.4g
食塩相当量	4.0g

栄養成分表示(100g当たり)	
エネルギー	130kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	0.1g
炭水化物	30.5g
食塩相当量	5.1g

栄養成分表示だよ  
同じようなソースでも  
エネルギーや食塩の  
量が違ってあるね  
パパは血圧が気になる  
から、こっちな  
しょうかな

「食品を選ぶ時は  
ココを見よう！」  
だね

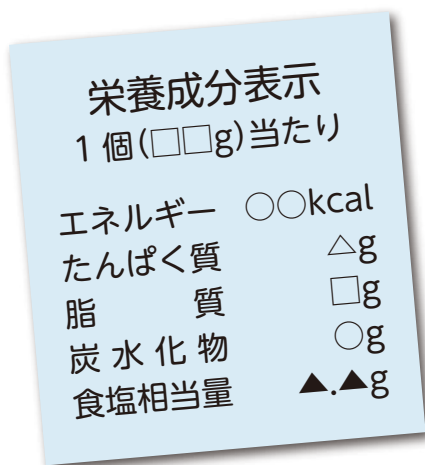
「栄養成分表示は  
健康づくりに役立つ  
情報が詰まってる」  
のね



# 知っておきたい 栄養成分表示の見方

栄養成分表示は、健康づくりに役立つ重要な情報源

- エネルギー
- たんぱく質
- 脂 質
- 炭水化物
- 食塩相当量



「これでわかる栄養成分表示」  
動画はこちら！



しっかりチェックして健康づくり！！