

食育つうしん

5月

発行：大阪市立旭陽中学校

『栄養成分表示』を活用しよう！



みなさんは食品を購入するとき、何を基準にして食品を選んでいますか。価格、鮮度、栄養価など様々な選択基準があることと思います。すべての食品には、私たちが正しい選択ができるように食品表示法により「食品表示」が義務付けられています。

【栄養成分表示】

容器包装に入れられた加工食品については、食品表示基準に基づき栄養成分を表示することが決められています。次の5つの栄養成分は生命の維持に不可欠であるとともに、生活習慣病とも深く関わっています。成長が著しい中学生の時期に必要な栄養素がきちんととれるように表示をうまく活用しましょう。

《表示の単位》

100g当たり、1個あたりなどそれぞれの単位ごとに表示されている。

栄養成分表示

1食(0g)当たり

熱量(エネルギー)	0kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g

熱量(エネルギー)は食品のもつエネルギーのこと。生命の維持や活動源として必要である。

炭水化物は糖質と食物繊維に分けられる。主にエネルギー源になる。

たんぱく質は筋肉や臓器、血液などをつくるもとになる。

脂質はエネルギー源のほか、細胞膜などの構成成分にもなる。

食塩相当量はナトリウム量から換算される。

食塩摂取の目標量(12~14歳/1日)
男性 7.0g 未満、女性 6.5g 未満

出展：厚生労働省「日本人の食事摂取基準」



他にも、「食物繊維」など、表示が推奨されている栄養成分や「ビタミン・ミネラル」など任意で表示されているものもあります。

【給食の栄養成分表示】

家庭に配布されている給食献立表には、献立名、使用食品、調理法のほか、今月紹介した「栄養成分」も表示されています。確認してみてくださいね。

25 (水)	あかうおのしょうゆだれかけ みそ汁 えんどうの卵とじ	●あかうおのしょうゆだれかけ	赤	だしこんぶ	0.65
	【あかうおのしょうゆだれかけ】 ①あかうおは塩で下味をつける。②あかうおは網なしホテルパンにならべ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、12分間、焼き物機で焼く。③料理酒、みりん、うすくちしょうゆを合わせて煮、配仕時にあかうおにかける。【みそ汁】 ①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。【えんどうの卵とじ】 ①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する) えんどうはさやかに出してゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏ひき肉を加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、えんどうを加えて煮、「卵除食去」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。	赤 あかうお	60	赤 けずりぶし	2.6
ごはん		塩	0.12	水	169
		料理酒	1.8	●えんどうの卵とじ	
牛乳		みりん	2.4	赤 鶏ひき肉	6.5
		うすくちしょうゆ	2.4	赤 鶏卵	26
個別対応献立		●みそ汁		緑 えんどう	13
		赤 うすあげ (冷)	6.5	黄 砂糖	0.65
(鶏卵)		緑 キャベツ	32.5	みりん	0.39
		緑 たまねぎ	32.5	うすくちしょうゆ	2.47
		緑 にんじん	13	赤 だしこんぶ	0.104
		緑 青ねぎ	6.5	赤 けずりぶし	0.39
		赤 赤みそ	13	水	26
		赤 白みそ	5.2		
	エネルギー 715kcal たんぱく質 33.8g 脂質 17.7g 糖質 105.1g				

栄養成分表示をよく見て、上手に食品を選び、健康の増進につなげましょう。