

# 参考資料

～話合いからの実践のために～

「話合いからの実践」に取り組んでみました！

- ① 若者（大学生）同士の話合いからの実践 … 1
- ② 高齢者同士の話合いからの実践 ……………29
- ③ 地域関係者の話合いからの実践 ……………56

# ① 若者（大学生）同士の話し合いからの実践に取り組んでみました。

## ステップ1

➡ 実践例を考案するために、大学（管理栄養士養成課程）の3年生（徳島県内3校の計150名、新潟県内1校の38名）が取り組みました。

＜実施に当たって、事前に教員と打ち合せた内容は？＞

- ・狙いや講義・演習の進め方
- ・食品購入状況に関するチェックシートの内容の確認
- ・当日、準備しておく文具等
- ・その他、情報の共有・話し合いの場として講義・演習の時間を用いるに当たって必要な諸手続

➡ 学生は、事前に、食品購入状況に関するチェックシートを用いて、普段の食品購入の状況を振り返りました。

＜チェックシートの配布は？＞

講義・演習の約1週間前に担当教員が配布し、学生は、記録したものを講義時に、持参しました。

＜記録した内容は？＞

居住形態（一人暮らし、家族と同居など）、普段の食品購入頻度のほか、3日間の食品の購入状況、お気に入り食品について記録しました。

3日間の食品の購入状況は、商品名ごとに、栄養成分表示があった場合には○を付け、さらに食品購入の際に栄養成分表示のどの成分を見たか、該当する成分に○を付ける内容にしました。どの程度の食品数になるかが分からなかったので、購入した全ての食品ではなく、A4サイズ用紙両面に記載できる範囲（15食品）とし、末尾に、3日間で購入した食品数の合計が記録できるようにしました。

お気に入り食品については、表示内容から分かる情報を記録しました（実物やコピーを貼ってもよいこととしました）。記録した情報は、①商品名、②原材料名、③内容量、④栄養成分表示、⑤製造者又は販売者の5つとしました。原材料名については、知っているものに○を付けてもらいました。

このほか、お気に入り食品の価格、お気に入りの理由（おいしさ、好み、量・大きさ、栄養面など）についても尋ねました。

チェックシート（大学生取組例別添1参照）

＜チェックシートの記録から分かったことは？＞

～食品購入状況の実態は？～

居住形態は、「一人暮らし」が約6割を占め、「家族と同居」は約4割でした。

普段の食品の購入頻度は、「週1～2回」が最も多く、「めったにない」と合わせると、4割を超えました。

ふだんの食品の購入頻度

頻度	割合 (%)
ほぼ毎日	13.7
週5～6回	14.9
週3～4回	26.1
週1～2回	35.4
めったにない	9.9

対象：管理栄養士養成課程の学生161名（無回答者11名除く）

3日間で学生自身が購入した食品数の平均は約7品でした。そのうち、栄養成分表示が表示してある食品は、約7割でした。食品を購入する際に見た栄養成分は、「エネルギー」が最も多く、約半数を占めていました。

「家族と同居」の学生は、「一人暮らし」の学生に比較して食品購入頻度が低い状況でした。

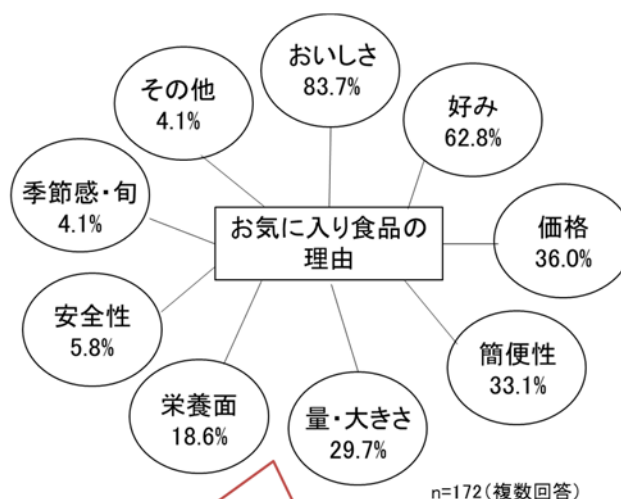
～お気に入り食品の表示内容の実態は？～

お気に入り食品は「菓子類」が多く、次いで「嗜好飲料類」でした。

知っている原材料名については、「砂糖」や「マーガリン」などの食材料名が多く、添加物などには余り〇がついていないことが分かりました。

お気に入りの食品の価格については、「100～300円」が約8割、次いで「100円未満」が約1割で、300円未満がほとんどでした。

お気に入りの理由については、「おいしさ」が約8割と最も多く、次いで「好み」が約6割、「栄養面」は約2割にとどまりました。



自ら購入しているお気に入りの食品が、お菓子ということもあり、栄養面でのおすすめが難しいという矛盾にも直面しました。

- ➡ 話し合いに必要な情報の共有（講義）は、消費者庁食品表示企画課の職員が担当しました。

### ＜講義の内容は？＞

「栄養成分表示を活用しよう①～⑤」と演習での取組に必要な情報を盛り込んだ資料集を用いて、説明を行いました。

所要時間は 50～80 分でした。

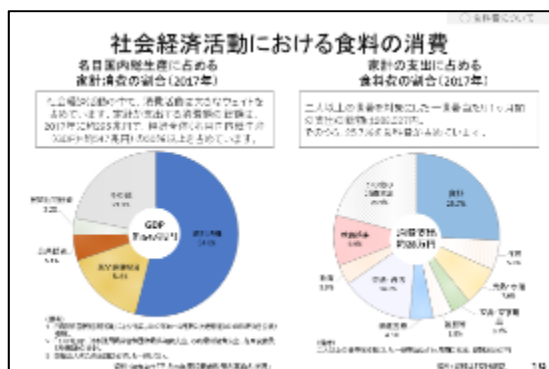
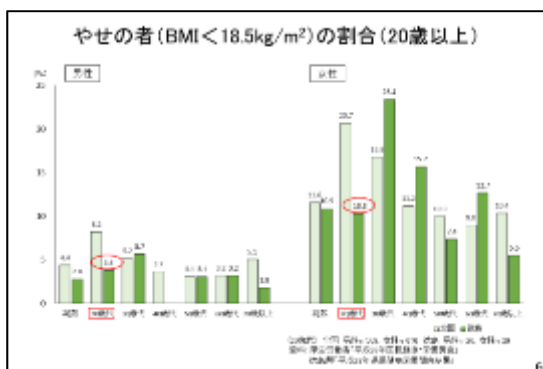
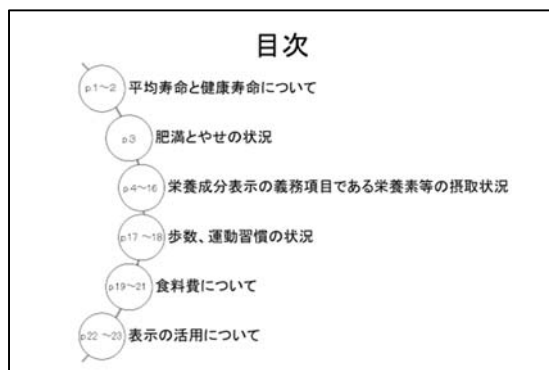
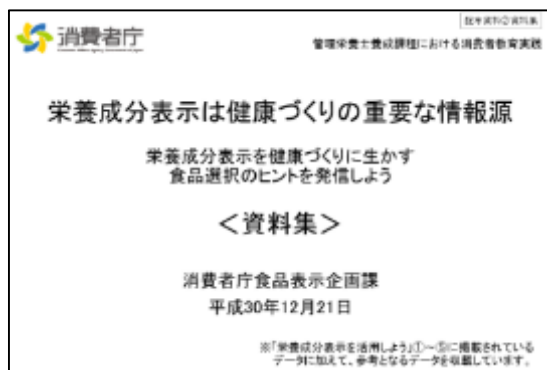
### ・栄養成分表示が健康づくりに役立つ重要な情報源であること

現在の摂取状況を生活習慣病予防や健康増進のための目標に近づけるための、栄養成分表示活用のポイントについて

### ・自分たちの食品選択が社会経済情勢に影響を及ぼし得るものであること

名目国内総生産（GDP）に占める家計消費の割合や家計の支出に占める食料費の割合について

### 【使用した資料集の内容】



## ステップ 2-1

➡ 各グループに分かれ、話し合い、おすすめ食品を1つ選びました。

〈各グループでの進め方は？〉

学生は1グループ5名程度に分かれて話し合いを行いました。

演習の時間は約120分で、話し合いの前に、演習全体の進め方（ステップ1から3）について説明し、時間は区切らず、各グループのペースで話し合いを進めました。

おすすめ食品や着目する栄養成分がすぐに決まり、媒体の作成に取り掛かるグループもあれば、決めるまでに30分以上かかったグループもありました。

なお、情報媒体作成に当たっては、「インターネット上の言葉をそのまま引用（コピー）して使用するのではなく、その内容をしっかりと



演習で話し合いを進める学生たち

理解した上で、自分たちの言葉で伝えるように」、「栄養学を学んでいない同世代に伝えるイメージで」や「栄養表示がパッケージのどの部分に表示してあるか伝わるように、実際の表示例を示すように」などの留意点を説明しました。

〈選ばれた「おすすめ食品」は？〉



菓子類（チョコレートなど）



ヨーグルト  
納豆  
野菜ジュース



牛乳  
玄米入りクッキー

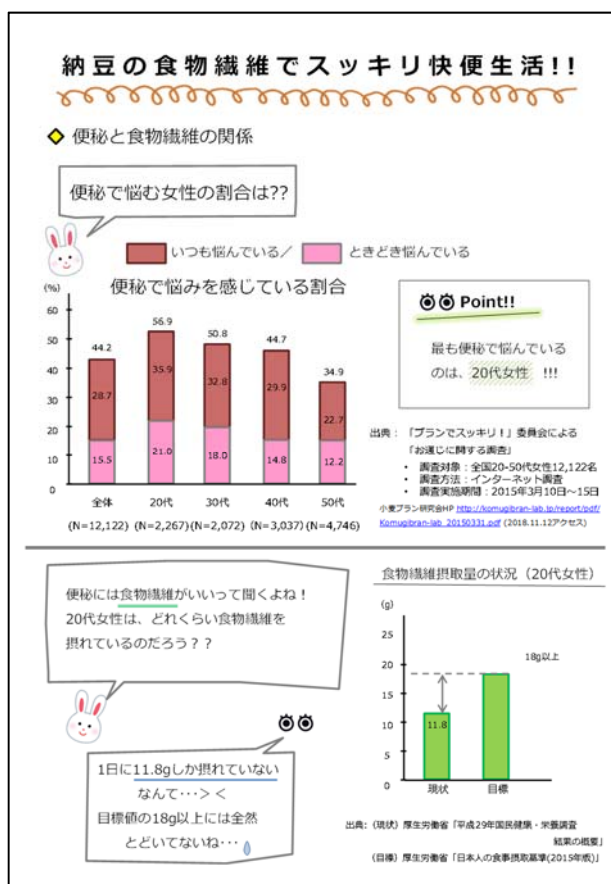
## ステップ2-2

➡ 選択したおすすめ食品の栄養的価値について話し合いました。

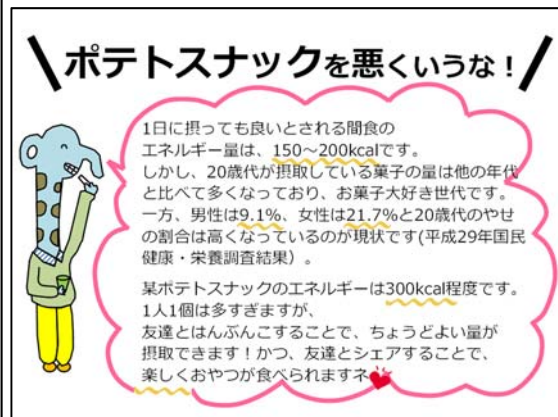
選択したおすすめ食品で着目する栄養素として多く挙げたのは、「食物繊維」と「カルシウム」でした。多くのグループが、20歳代の摂取状況などを踏まえて、摂取不足を補う側面から選択していました。その他、「エネルギー」などを取り上げるグループもありました。

「食物繊維」に着目したおすすめ食品には、納豆や野菜ジュースなど様々な食品が見られました。一方、「カルシウム」に着目したおすすめ食品は、乳類でした。

「エネルギー」に着目したグループの多くは、菓子類をおすすめ食品として選択しており、おすすめの理由をどのように工夫するのかが、話し合いのポイントとなりました。食品の栄養的な特徴を踏まえた食べ方の工夫を提案するなど、情報発信の工夫が見られました。



＜食物繊維を取り上げた情報媒体の例＞



＜食品の栄養的な特徴を踏まえた食べ方の工夫例＞



### ステップ3

➡ 話し合いで、発信のコアとなるテーマを決め、メッセージ内容を検討し、決められた情報の量・形態に加工・整理しました。

〈どういう情報の量・形態にしたのか？〉

今回は、情報を分かりやすくコンパクトに絞り込むという観点から、紙媒体で、A4用紙両面に取りまとめることとしました。

また、取りまとめた情報媒体について、話し合いのプロセスや結果が媒体から読み取ることが可能で、内容の分析や評価が行いやすいように、A4用紙両面に盛り込むおおよその内容のイメージを、事前に、以下のとおり提示しました。

〈情報媒体に盛り込む内容のイメージ〉

(表面)

①食品選択のヒントになる  
分かりやすいメッセージ

②取り上げた栄養的価値に  
着目する理由

(裏面)

③おすすめポイント

④具体の栄養成分表示の例

〈情報媒体の例〉

**おしえて! 昆布先生**

**安い!!**

**塩昆布**

**何にでも使える!!**

**味つけカンタン**

**うまみがUP↑↑**

**食物繊維やカルシウムがとれる!**

**①カルシウム<sup>1)</sup>と食物繊維<sup>2)</sup>のいいところ!**

**カルシウム** \*\*\*\*\*

歯や骨のもとになる

イライラやストレスをしずめる

**食物繊維** \*\*\*\*\*

お通じがよくなる

高血圧を予防する

シニアモブ

出典: 1) 厚生労働省「平成28年国民健康栄養調査」20歳以上  
2) 公益財団法人 食料科学研究会「健康長寿ネット 食物繊維の働きと1日の摂取量」  
https://www.researchgate.net/publication/344144444  
https://www.researchgate.net/publication/344144444

**こんなに大事なのに... 足りてないんです!!!**

**カルシウム**

性別	現状	目標
男性	498	800
女性	492	650

**食物繊維**

性別	現状	目標
男性	15.0	20以上
女性	14.4	18以上

資料: カルシウム(現状) 厚生労働省「平成28年国民健康栄養調査」20歳以上  
(目標) 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2025年版)」18~29歳の推奨量  
食物繊維(現状) 厚生労働省「平成28年国民健康栄養調査」20歳以上  
(目標) 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2025年版)」20~60歳代の目標量

**どちらも含まれている塩昆布ってスゴイ!!**

**栄養成分表示でカルシウムと食物繊維をチェックしてみよう!**

栄養成分表示 10g当たり

項目	値
エネルギー	25kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	0g
炭水化物	4.0g
糖質	3.0g
食物繊維	1.0g
食塩相当量	1.8g
カルシウム	20mg

栄養成分表示をチェックして健康について考えてみましょう

※「食塩相当量」にも注意! 塩分の摂りすぎには注意を! 塩分の摂りすぎには注意を!

## ＜加工・整理した情報の内容は？＞

選択したおすすめの食品で最も多かったのは、「菓子類」でした。

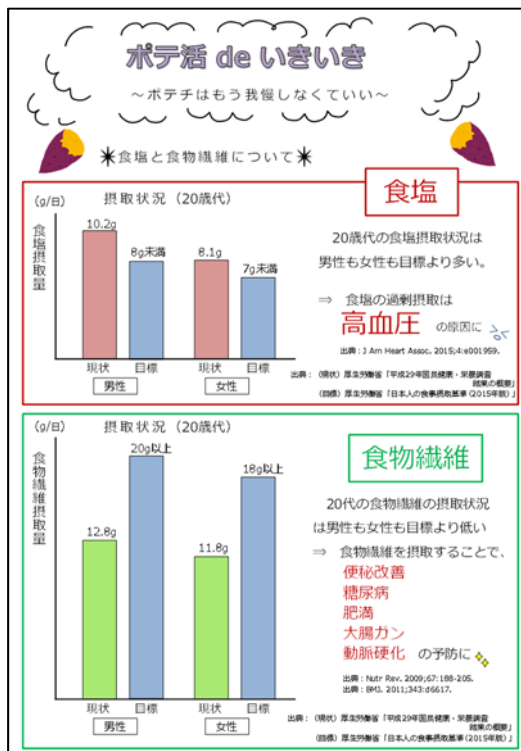
また、目標に比べて現状がどれくらい不足しているか、不足分をその食品でどのくらい補うことができるか、という情報がおすすめポイントとなっているものも多くありました。

「不足分」は、現状より摂取量をアップする、量の目安として使えます。

### とりまとめた情報発信の内容

テーマ	割合 (%)
摂取不足を補う	58.3
食べ方の工夫	30.6
過剰摂取を避ける	5.6
その他	5.6

対象：管理栄養士養成課程4校で作成された36品



＜菓子類を取り上げた情報媒体の例＞

学生たちが取りまとめた情報媒体例（大学生取組例別添2参照）



## 次回の実践に向けたヒント

### 1 学生たちの反応を、実践方法の参考に

実際に取り組んだ学生から、様々な声が聞かれました。

そうした声を踏まえて、実践方法を工夫することができます。

#### 【参加した学生たちの感想】

～話し合って、まとめていく作業は、難しいけど、おもしろい！～

- ・ 実際に自分で買った商品から、おすすめする栄養素や20歳代の問題を抽出し、結び付けたのが今までになく新鮮でした。
- ・ 同年代に伝えるものを作るのが初めてだったのでよかった。
- ・ 他の食品と比べたり、選んだ食品の利点を考えたりするのがとても楽しかった。
- ・ 自分たちが選んだ商品を知ってもらいたいという気持ちで、紹介文やアピール方法がどんどん思いついた。とてもいい経験になった。
- ・ 説明は分かっていることばかりで面白くなかった。しかし、班でポスターなどを作成することがほとんどないので、作業は楽しかった。
- ・ 栄養成分表示は普段からよく見ていたが、家計における食費の割合がこれほどに多いことは知らなかった。そして、表示を見て購入することが「経済や社会を変える」ということをより強く感じた。今後はこのことを自分自身も意識し、かつ、学部外の友達や家族にも伝えていきたいと思った。
- ・ 栄養成分表示を見てそれを自分の健康にいかすということは大事なことでとは思いますが、実際に啓発する資料をつくらうとなると難しかった。
- ・ 自分たちの消費活動で世の中に出回る食品が変わるのは確かにそうだなと感じたし、今後食品を買う際に自分の「この商品よさそう」というイメージだけではなく、栄養成分表示も気にしてみて、よりよい商品が市場に出回ればいいなと感じた。
- ・ 自由度が高いことは良いと思ったが、その分、役割分担をすることが難しく感じられた。

## 他の仲間の取組を共有することで、情報媒体を更に工夫

グループでの話し合いをした後に、グループごとに作成した情報媒体を発表し、意見交換することで、他の仲間が作った内容を共有することができ、新たな気づきを得ることもできます。

今回実践した4大学のうち、1つの大学では、作成した情報媒体についてそれぞれのグループが発表を行い、学生同士が意見交換を行う時間を設けることができました。

発表の際に、情報媒体を写真に撮り投影することで、全員が情報媒体を見ながら、説明を聞くことができました。発表の内容は、①食品選択のヒントになる分かりやすいメッセージ、②取り上げた栄養的価値に着目した理由、③おすすめポイント、④具体の栄養成分表示の例についてとし、次に発表するグループが①役立ちそうな情報媒体になっているか、②買ってみようと思ったか等について、コメントを行うことにしました。

意見交換で出た意見を情報媒体に反映し、改善することができました。

### 〈情報媒体の例と学生からの意見〉

伝えたいことが、大きく、分かりやすく、表現されている

### 魚ニソde軽々カルシウム

若者のカルシウム摂取量が不足していることをご存知ですか？

魚にはカルシウムEPA・DHAが豊富  
↓しかし...  
若者の魚ばなれ

カルシウムの摂取が必要！

手軽にカルシウムを摂取するために『魚ニソde軽々カルシウム』  
魚肉ソーセージで簡単にカルシウムを摂ることが出来ます！

20代のカルシウム不足は...  
✓ 骨折や骨粗鬆症の原因  
✓ 高血圧や動脈硬化の原因  
✓ イライラする

カルシウム摂取量の状況 (20代) mg  
現状 (H29) 出典 H29 国民健康・栄養調査  
推奨量 650 (女性) 800 (男性)  
現状 (H29) 428  
現状と女性の推奨量の差は約200mg！  
某大学における調査では...女子大生の97.1%の人がカルシウム不足

### 忙しい 手軽に 20代~おうちカレー

おすすめポイント  
298円 安い!  
レンジで3分  
ラクラク 調理  
濃厚な 味!

栄養にも注目!!

・食塩相当量  
レトルトカレー 2.9g  
カップラーメン等 1個でどれだけの食塩(塩分)になりますか?  
カップラーメン 4.8g (多い)

これまで魚肉ソーセージの栄養面での特性を知らなかったもので、買ってみたい！

カップラーメンの手軽さは魅力。でも、レトルトカレーの方が、食塩の量が少ないということが分かれば、カレーを買ってみようかなと思う

# 食品購入状況に関するチェックシート

## ①あなたの食品購入の状況を記録してみましょう

居住形態	1. 一人暮らし 2. 家族と同居 3. その他( )	ふだんの 食品購入頻度	1. ほぼ毎日 2. 週5～6回 3. 週3～4回 4. 週1～2回 5. めったにない
------	--------------------------------	----------------	---

月 日～月 日の3日間(連続していなくても結構です)にあなた自身が購入した食品を購入記録票に記入してください。また、3日間で合計何品を購入したか記入してください。

〔15品まで記入できる欄があります。購入数が15品に満たなかった場合は、空欄のままで結構です。  
購入数が15品以上であった場合は、記入した食品以外に購入した食品が何品あったか記入してください。〕

### <購入記録票>

月日	①商品名 ・野菜、果物、肉、魚などの場合は食品名でもOK ・自販機で買った場合は、商品名の後に、(自販機)と記入	②栄養成分表示 があった場合は ○をつけてください	③食品購入の際に栄養成分表示のどの成分 を見ましたか。該当する成分に○をつけてく ださい。 その他の場合は( )内に成分名を記載して ください。
/			1. エネルギー 2. たんぱく質 3. 脂質 4. 炭水化物 5. 食塩相当量 6. その他( )
/			1. エネルギー 2. たんぱく質 3. 脂質 4. 炭水化物 5. 食塩相当量 6. その他( )
/			1. エネルギー 2. たんぱく質 3. 脂質 4. 炭水化物 5. 食塩相当量 6. その他( )
/			1. エネルギー 2. たんぱく質 3. 脂質 4. 炭水化物 5. 食塩相当量 6. その他( )
/			1. エネルギー 2. たんぱく質 3. 脂質 4. 炭水化物 5. 食塩相当量 6. その他( )
/			1. エネルギー 2. たんぱく質 3. 脂質 4. 炭水化物 5. 食塩相当量 6. その他( )
/			1. エネルギー 2. たんぱく質 3. 脂質 4. 炭水化物 5. 食塩相当量 6. その他( )

＜購入記録票(つづき)＞

月日	①商品名 ・野菜、果物、肉、魚などの場合は食品名でもOK ・自販機で買った場合は、商品名の後に、(自販機)と記入	②栄養成分表示があった場合は○をつけてください	③食品購入の際に栄養成分表示のどの成分を見ましたか。該当する成分に○をつけてください。 その他の場合は( )内に成分名を記載してください。
/			1. エネルギー 2. たんぱく質 3. 脂質 4. 炭水化物 5. 食塩相当量 6. その他( )
/			1. エネルギー 2. たんぱく質 3. 脂質 4. 炭水化物 5. 食塩相当量 6. その他( )
/			1. エネルギー 2. たんぱく質 3. 脂質 4. 炭水化物 5. 食塩相当量 6. その他( )
/			1. エネルギー 2. たんぱく質 3. 脂質 4. 炭水化物 5. 食塩相当量 6. その他( )
/			1. エネルギー 2. たんぱく質 3. 脂質 4. 炭水化物 5. 食塩相当量 6. その他( )
/			1. エネルギー 2. たんぱく質 3. 脂質 4. 炭水化物 5. 食塩相当量 6. その他( )
/			1. エネルギー 2. たんぱく質 3. 脂質 4. 炭水化物 5. 食塩相当量 6. その他( )
/			1. エネルギー 2. たんぱく質 3. 脂質 4. 炭水化物 5. 食塩相当量 6. その他( )

↓ 記録した食品以外に購入した食品数 + ( ) 品

3日間で購入した食品数 計 ( ) 品

裏面もあります。



②あなたのお気に入りの食品について、  
栄養成分表示を中心に主な表示の内容を確認してみましょう

I あなたのお気に入りの食品の表示を見て、次の①～⑤について記載してください。実物やコピーを貼ってもよいです。

(1)商品名

(2) 原材料名(知っているものに○を付けてください)

### (3) 内容量

#### (4) 营养成分表示

(5)製造者又は販売者

Ⅱ あなたのお気に入りの食品の価格について、あてはまる番号に○をつけてください。

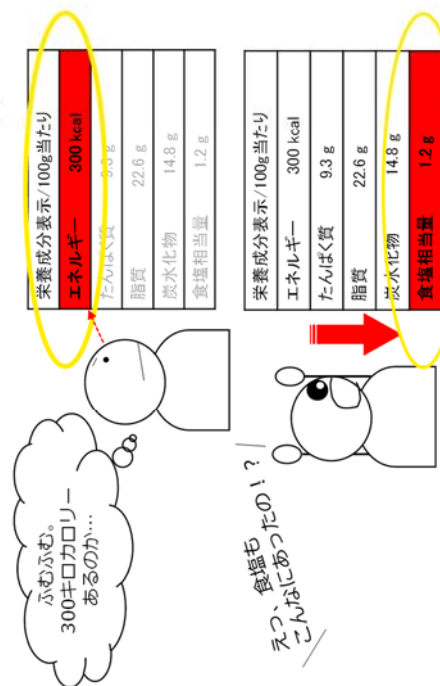
1. 100円未満 2. 100~300円 3. 300~500円 4. 500~1,000円  
5. 1,000円以上 6. 不明

Ⅲ あなたのお気に入りな理由について、当てはまるもの全てに○をつけてください。

1. おいしい 2. 好み 3. 量・大きさ 4. 栄養面 5. 季節感・旬 6. 安全性  
7. 価格 8. 簡便性 9. その他( ) 10. 特になし

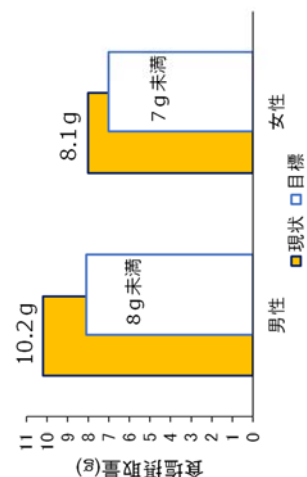
## 見ているのって エネルギーだけ？

あなたはお菓子をかうときにエネルギーしか見ていないのでは…  
知らない間に食塩を摂っているかも！！



## 食塩摂取量の状況

食塩は食品のおいしさの決め手の一つです。しかし、摂りすぎればその味に慣れ、薄味に満足できなくなります。食塩をとりすぎる生活を続けると歳を重ねるうちに生活習慣病のリスクとなります。



出典：平成29年国民健康・栄養調査（厚生労働省）  
日本人の食事摂取基準（2015年版）（厚生労働省）

## おすすめの栄養成分表示のポイント

栄養成分表示が…

「g当たり」ではなく  
「1袋当たり」で表示されている

例えば、1袋10gのお菓子があったとして  
袋の容量でなく「100g当たり」で  
表示されている事も！

栄養成分表示/100g当たり	1袋当たり
エネルギー	300 kcal
たんぱく質	9.3 g
脂質	22.6 g
炭水化物	14.8 g
食塩相当量	1.2 g

ナトリウム＝食塩ではありません！

ナトリウム: 236.2 mg
食塩相当量: 0.6 g

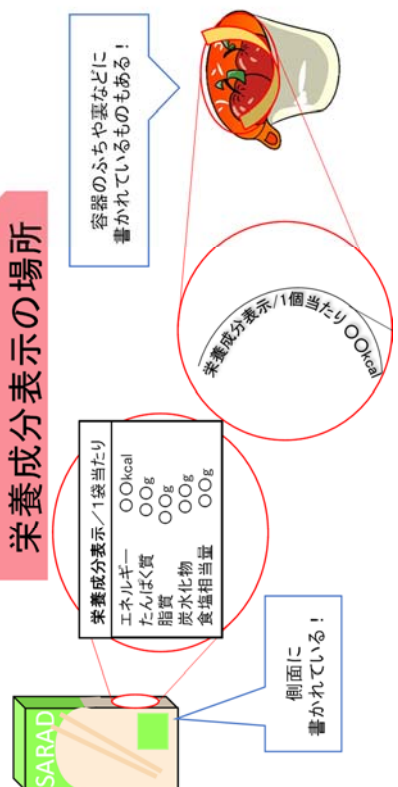
どっちが食塩の量なの…

食塩相当量: 0.6 g

摂取する食塩の量は  
食塩相当量！

ナトリウム量からも  
算出することができます！  
食塩相当量(g) =  
ナトリウム(mg) × 2.54 ÷ 1000

## 栄養成分表示の場所



若者（大学生）取組例  
＜別添2＞



## ナッツ入り スナック菓子を選ぶポイント



ナッツ類が入っていないものと比べ、栄養価が高い  
(オレイン酸、ビタミンEが豊富)。

オレイン酸は善玉コレステロールを減らさずに悪玉  
コレステロールを減らす効果があり、ビタミンEは血  
行を良くして疲労回復の効果がある。

竹内, 高麗平 栄養学雑誌とフレイバーの健康と美味しさ, オレオサイエンス, 7, 30, 2002.

小分けパックで、1 回分の間食のエネルギーを調節  
しやすい。

甘味のあるスナック菓子で、食塩相当量が少ない。



## 一度で二度おいしいスナック菓子

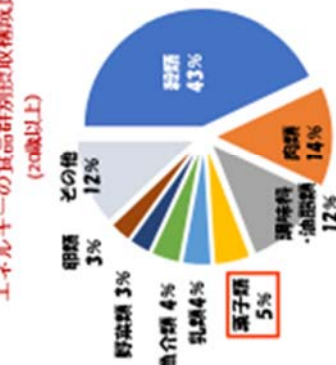
### 着目する理由

20歳代以上において、主なエネルギー摂取源は穀類が全体の  
約4割を占めており、次いで肉類、調味料・油脂類、菓子類  
の順で、菓子類からの寄与が多いことが分かった。  
乳類、魚介類、野菜類、卵類よりも菓子類からのエネルギー  
摂取量が多かった。

このような結果から

若年層が好むスナック菓子に着目した。特に種実（ナッツ）  
の入った菓子を選択した。

### エネルギーの食品群別摂取構成比率 (20歳以上)



参考：厚生労働省「平成23年国民健康・栄養調査結果」

### レギュラーサイズ

栄養成分表示 1包(相当量)	
熱量	452kcal
たんぱく質	3.4g
糖質	27.9g
炭水化物	46.9g
食塩相当量	0.4g

### レギュラーサイズ



### 小袋

栄養成分表示 1包(相当量)	
熱量	113kcal
たんぱく質	1.3g
糖質	8.2g
炭水化物	13.9g
食塩相当量	0.1g



# 20歳代女性におすすめ 乳飲料

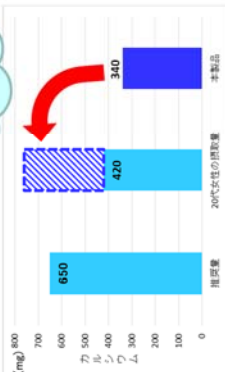
20歳代女性に不足しがちな栄養素を  
コップ1杯で手軽に補えます！

## カルシウム

骨をつくるために  
必要な栄養素！

## ビタミンD

魚やキノコに豊富に  
含まれる栄養素。

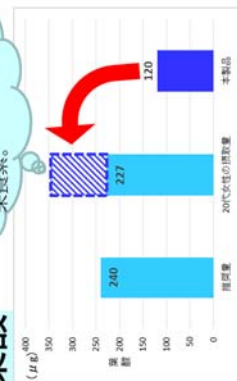
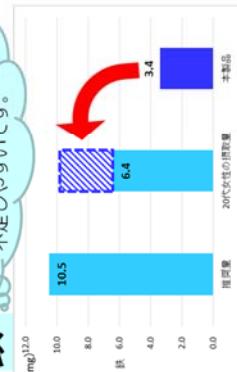
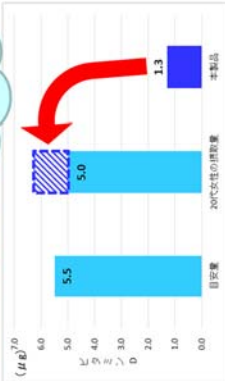


## 鉄

赤血球をつくるのに必要な  
栄養素。男性に比べ女性は  
不足しやすいです。

## 葉酸

将来、元気な赤ちゃん  
を産むためにも必要な  
栄養素。



出典 厚生労働省：日本人の食事摂取基準(2015年版)、各栄養素の18～29歳女性の推奨量・目安量  
厚生労働省：平成29年 国民健康・栄養調査 20～29歳女性の各栄養素の摂取量

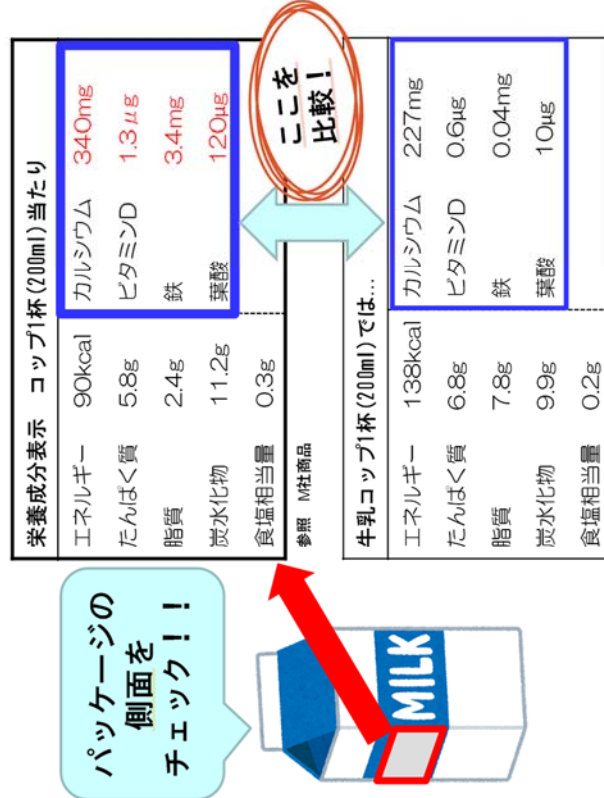
## ☆おすすめポイント

骨の形成に必要な**カルシウム**を補う。



カルシウムの吸収を助けるビタミンD、  
赤血球をつくるのに必要な鉄、赤血球の形成を助ける葉酸を  
普通の牛乳よりも多い！！

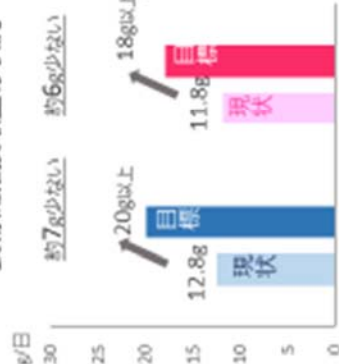
## ☆栄養成分表示をチェック！



出典 文部科学省科学技術・学術政策委員会 学術政策部食品成分調査分科会：日本標準食品成分表2015年版（七訂） 普通牛乳の成分値

# 健康長寿のびーる。納豆。

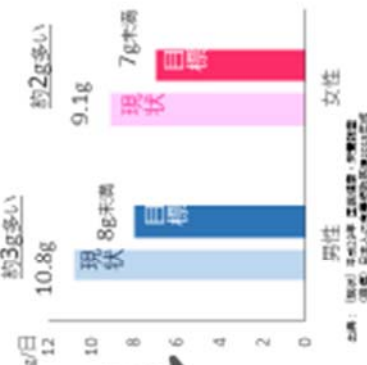
20歳代の  
食物繊維摂取量の状況



食物繊維が  
足りていません！

食物繊維は糖の吸収速度を遅やかにすることで、血糖値の急上昇を抑え、高血糖を防ぎます。

20歳代の食塩摂取量の状況



食塩をとり過ぎています！

食塩のとり過ぎは、高血圧を引き起こし、脳血管疾患や心疾患、腎臓病などの原因になります。  
早い時期から食塩摂取量を抑えた食事をとることで、高血圧を予防することが出来ます。

## ＜納豆のおすすめポイント＞

20歳代はどのような食品から食物繊維を摂取しているのか？



出典：平成29年国民健康・栄養調査

食物繊維の摂取源の多くは野菜類が占めています。しかし、豆類にも食物繊維は多く含まれています。

納豆1パック（40g）には食物繊維が約3g含まれており

これは千切りキャベツ150g分に相当します。野菜を調理して食べるよりも

手軽に食物繊維を摂取できるのが納豆の魅力です。

普段の食事に納豆を取り入れることで、食物繊維量を増やして

生活習慣病予防をしましょう！

## ＜栄養成分表示の活用ポイント＞

栄養成分表示	納豆・たれ11セット50g当たり	納豆40g当たり
エネルギー	80kcal	71kcal
たんぱく質	6.6g	6.2g
脂質	3.7g	3.6g
炭水化物	6.4g	4.8g
糖質	3.7g	2.1g
食物繊維	2.7g	2.7g
食塩相当量	0.79g	0.005g

納豆40g当たり食物繊維2.7gです。  
他の食品と比べて食物繊維が多く含まれていることが分かります。  
栄養成分表示を活用して食品の選択に役立てましょう。

納豆のみであれば食塩が0.005gしか入っていません。  
付属のたれの量を調節したり減塩しょうゆめに変えたりすることで減塩につなげましょう。



# 忙しい 手軽に 20代~おうちカレー

レトルト  
カレー

おすすめ  
ポイント  
298円 安い!  
レンジで3分  
ラクラク調理  
濃厚な味!

栄養にも注目!!

・食塩相当量  
レトルトカレー  
2.9g



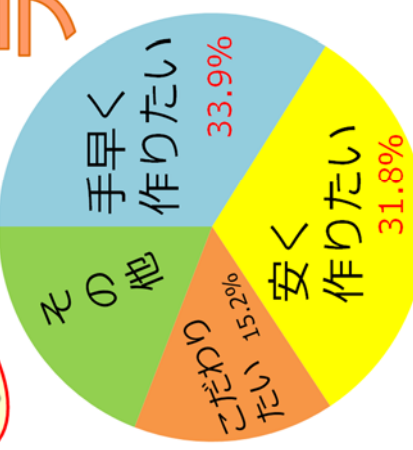
カップラーメン等 1個で  
どれくらいの食塩になると思えますか?

カップラーメン  
4.8g

多い



# 20代 自炊に求めること ランキング



「30分以内で作りたい」  
「500円以内で作りたい」  
という人が多い

300円前後で買って、  
3分で作れるレトルトカレーは  
忙しい20代の味方!!

出典：ひとりで暮らし20代 自炊と調理に関する実態調査, <https://www.zojirushi.co.jp/topics/jisui.html> (2012)  
\*あなたの自炊スタイルについてもっとも近いものを問いより抜粋

VS

栄養成分表示  
カレー1食(180g) 当たり

エネルギー	223Kcal
たんぱく質	10.7g
脂質	14.1g
炭水化物	13.4g
食塩相当量	2.9g

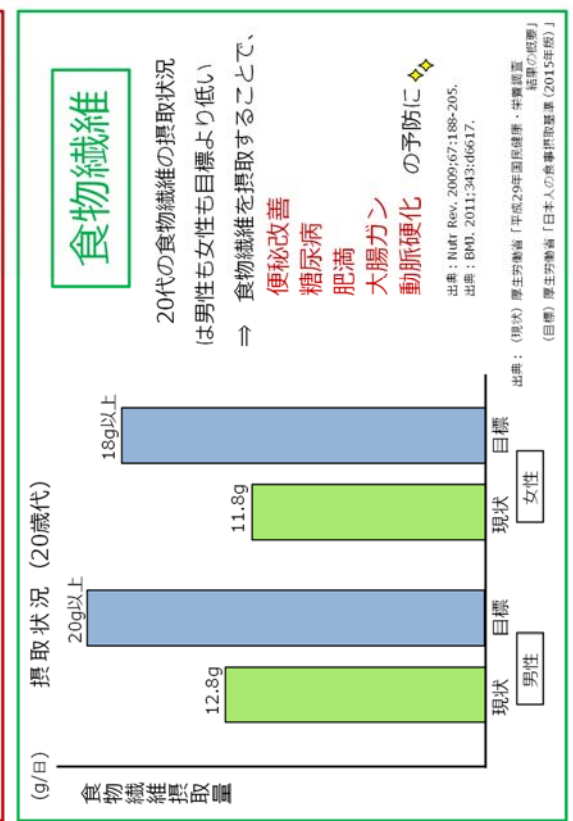
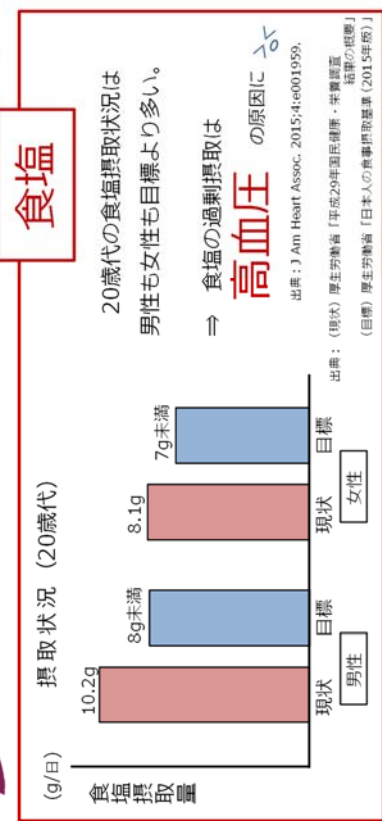
栄養成分表示  
カップラーメン1食(77g) 当たり

エネルギー	357Kcal
たんぱく質	10.3g
脂質	15.0g
炭水化物	45.4g
食塩相当量	4.8g

1日当たりの食塩相当量 目標量  
男性 8g未満  
女性 7g未満  
加齢  
ラーメン 4.8g  
カレー 2.9g  
1日の半分以上も

カップめんは、  
食塩のとり過ぎ!  
だから、カレーがオススメ

# ポテ活 de いきいき ～ポテチはもう我慢なくていい～ ＊食塩と食物繊維について＊



## ＊栄養成分の比較＊



じゃがいも  
チップス

エネルギー	157kcal
たんぱく質	1.3g
脂質	10.0g
炭水化物	15.3g
-糖質	14.1g
-食物繊維	1.2g
食塩相当量	0.3g



さつまいも  
チップス

エネルギー	139kcal
たんぱく質	0.9g
脂質	8.3g
炭水化物	14.5g
-糖質	13.0g
-食物繊維	1.5g
食塩相当量	0.0g

エネルギー ⇒ さつまいもチップスの方が **少ない！**

タンパク質 ⇒

脂質 ⇒

炭水化物 ⇒

食塩相当量 ⇒

食物繊維 ⇒ **多い！**

さつまいもチップスの方が amazing!!

＊おすすめポイント＊

1. 食塩 0g ……ポテトチップスが0.3gに対し、サツマイモチップスは0.0g!
2. 食物繊維 1.5g ……食物繊維で健康促進  出典：Nutr Rev. 2009;67:188-205. 出典：BMJ. 2011;343:d6617.
3. 歯ごたえ抜群…ザクザクとした食感は歯ごたえがあって満足感up 

# ヨーグルトで手軽に美味しくカルシウムを

カルシウムの働き

カルシウムは骨や歯などをつくっている栄養素であり、体内で99%は骨と歯に、残りの1%は血液などの体液や筋肉などの組織に存在しています。

食品の中から摂取したカルシウムは、小腸で吸収され、血中のカルシウム濃度が一定に保たれている場合には骨に蓄えられます（骨形成）。しかし、血中のカルシウム濃度が低下している場合には骨を破壊することによってカルシウムを補います（骨吸収）。

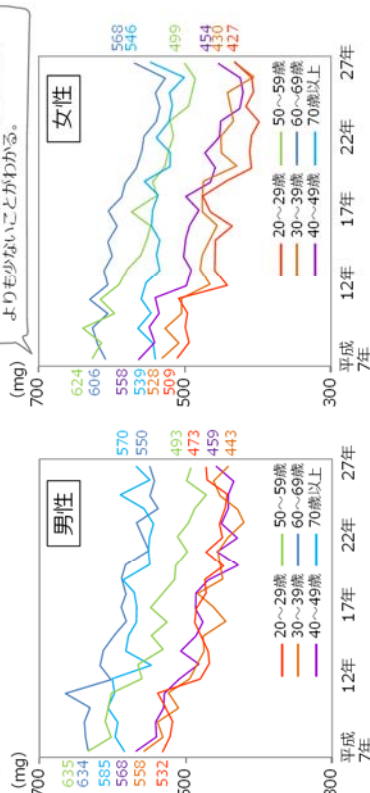
出典：ヒタミン 1990;64:509-516.

カルシウムの食事摂取基準

18～29歳の場合（推定平均必要量）男性：650mg、女性：550mg（推奨量）男性：800mg、女性：650mg  
出典：日本人の食事摂取基準（2015年版）

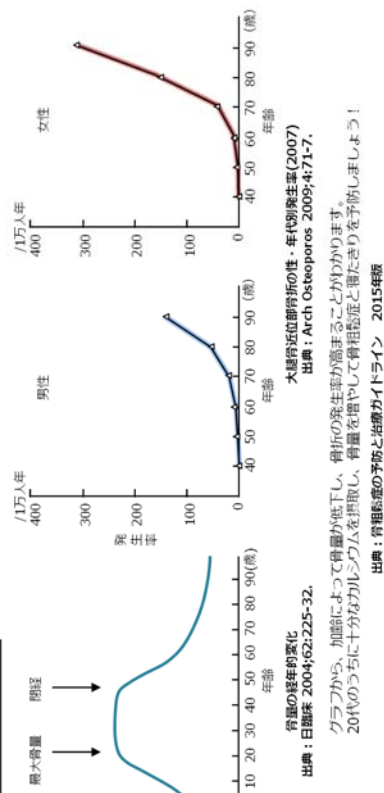
カルシウム摂取が足りない!!!

年々カルシウム摂取量が減少傾向にあり、女性では20～29歳の摂取量がどの年代よりも少ないことがわかる。



カルシウム摂取量の経年変化（男女別）/出典：平成27年国民健康・栄養調査結果の概要

骨粗鬆症について



カルシウムたっぷり以外にまだまだあります!!

ヨーグルトおすすめポイント①

**栄養バランスがよい!!!**

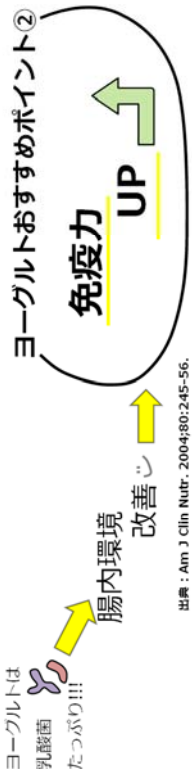
どうバランスがよい??

ヨーグルトはショートケーキと比べて  
エネルギー、脂質が控えめ・かつ  
カルシウムも豊富

20代の菓子からのエネルギー摂取高い...  
ヨーグルトはお菓子のおきかえにおすすぬ!!

	エネルギー(kcal)	脂質(g)	カルシウム(mg)
ヨーグルト1カップ (100g)	67	0.2	120
ショートケーキ1個 (100g)	327	13.8	32

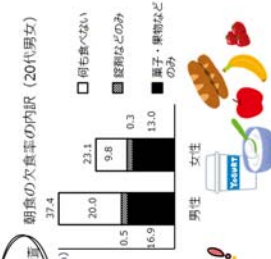
出典：日本食品標準成分表2015年版（7訂）



出典：Am J Clin Nutr. 2004;80:245-56.  
Am J Clin Nutr. 2000;71:861-72.

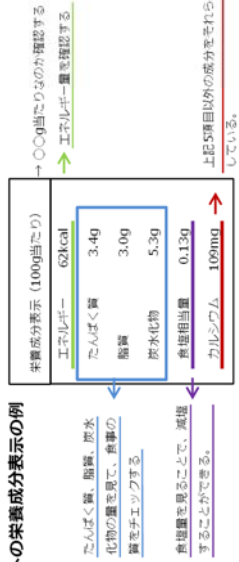
ヨーグルトおすすめポイント③

脳と体のパフォーマンスを上げるためにも朝食をとることは重要です。しかし、若者の朝食欠食率は高く、体温低下、疲れやすい、集中力・作業量の低下といったパフォーマンスの低下につながります。そこで、安くて手軽で、さらに栄養バランスの良いヨーグルトを朝食に加えることで、1日を活動的にいきいきと過ごすことができます!!



出典：Nutr Neurosci. 2016;19:110-5.  
Am J Clin Nutr. 2013;97:677-88.

ヨーグルトの栄養成分表示の例



上記5項目以外の成分をそれらの下に表示している。

出典：平成28年国民健康・栄養調査結果の概要



# おしえて！ 昆布先生

安い!!

何にでも  
使える!!

塩 昆 布

味つけ  
カンタン

うまみが  
UP↑↑

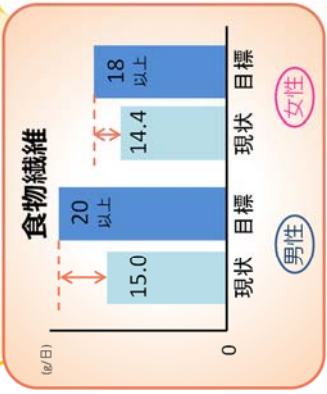
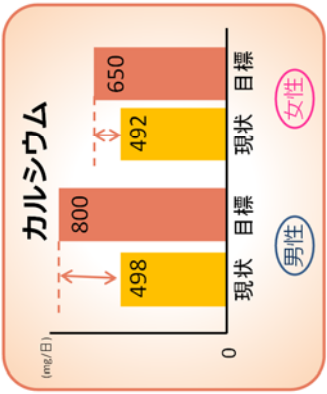
食物繊維や  
カルシウムが  
とれる!

◎ カルシウム<sup>1)</sup>と食物繊維<sup>2)</sup>のいいところ★



出典: 1) NIPRO: 元氣1番! 文豪で、ニッポン! 健康のためのカルシウムとマグネシウムのお話. <https://www.nipro.co.jp/sukoyakanet/24/>  
2) 公益財団法人長寿科学振興財団: 健康長寿ネット: 食物繊維の働きと1日の摂取量. <https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyojyu/eiyouso/shokumotsu-seni.html>

こんなに大事なのに・・・足りてないんです!!!



資料: カルシウム (現状) 厚生労働省「平成28年国民健康栄養調査」20歳以上 (目標) 厚生労働省「日本人の食事摂取基準 (2015年版)」18～29歳の推奨量  
食物繊維 (現状) 厚生労働省「平成28年国民健康栄養調査」20歳以上 (目標) 厚生労働省「日本人の食事摂取基準 (2015年版)」20～60歳代の目標量

どちらも含まれている塩昆布ってスゴイ!!

栄養成分表示で **カルシウム** と **食物繊維** をチェックしてみよう!

しよぐもっせんい

ここをチェック!!

栄養成分表示 10g当たり	
エネルギー	25kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	0g
炭水化物	4.0g
糖質	3.0g
食物繊維	1.0g
食塩相当量	1.8g
カルシウム	20mg

10g当たり(1袋28g)

栄養成分表示をチェックして  
健康について考えてみましょう

しよぐもっせんい

⚠ 「食塩相当量」にも注意!  
塩分のとりすぎには気をつけましょう。

## 魚ニソのココがいい!

(カルシウム強化)

### カルシウムが豊富

カルシウムは女性では1日に**650mg**摂ることが推奨されています  
乳製品に多く含まれると思われがちですが、実は魚ニソにも豊富に含まれます

約4~6倍  
110mg (100gあたり) → 400~600mg (1本約75g)

### 食べやすくて手頃

様々な料理への活用ができる

#### おすすめレシピ 魚ニソ丼

- ・炒め物 ・魚肉ソーセージ 1本 ・ごま油 小さじ4
- ・丼 ・ごはん 1杯 ・めんつゆ 小さじ1
- ・スープ ・卵 1個 ・ごま 少々
- ・野菜 1/4束

リーズナブルで手にとりやすい

1本当たり 約50円 安くて簡単に栄養が摂れてオススメです!

## 栄養成分表示のミ・カ・タ

★買ったパッケージのうらをチェック!!



○魚肉ソーセージの成分表示(例)○  
(カルシウム強化)

栄養成分表示 1本(75g)あたり			
エネルギー	115kcal	食塩相当量	1.4g
たんぱく質	6.9g	カルシウム	676mg
脂質	4.7g	EPA	70mg
炭水化物	1.6g	DHA	230mg
一糖質	0.9g		
食物繊維	0.7g		

#### ☆義務表示

・エネルギー・たんぱく質・脂質  
・炭水化物・食塩相当量の5つ!!  
これらは健康に関わる重要な成分です。

#### ☆推奨表示

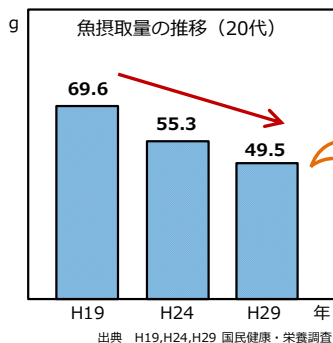
食物繊維のほかにも飽和脂肪酸  
日本人の摂取状況や生活習慣病予防の  
関わりから表示が推奨される成分です。

#### ☆任意表示

・ミネラル (Ca・Feなど) ・ビタミン ・n-3系脂肪酸 ・n-6系脂肪酸  
・コレステロール ・糖質および糖類

# 魚ニソde 軽々カルシウム

若者のカルシウム摂取量が不足していることをご存知ですか?



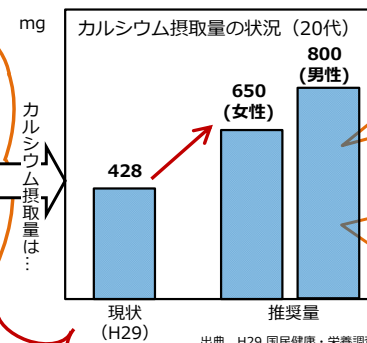
20代のカルシウム不足は...

- ✓ 骨折や骨粗鬆症の原因
- ✓ 高血圧や動脈硬化の原因
- ✓ イライラする

魚には  
カルシウム  
EPA・DHAが豊富

しかし...  
若者の  
魚ばなれ

カルシウムの  
摂取が必要!



現状と女性の  
推奨量の差は  
約200mg!

某大学における  
調査では...  
女子大生の  
97.1%の人が  
カルシウム不足

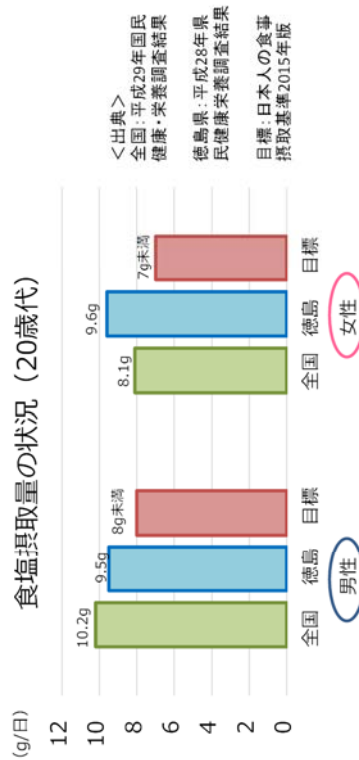
手軽にカルシウムを摂取するために  
『魚ニソ de 軽々カルシウム』

魚肉ソーセージで簡単に  
カルシウムを摂ることが出来ます!

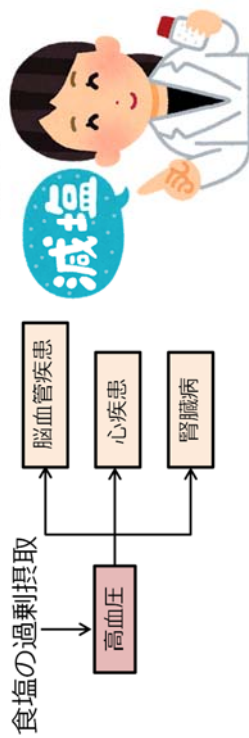
詳しくは  
裏面に

# 20代からのへるしお減塩

徳島県では20歳代の食塩摂取量が目標量を超えています。特に女性は全国平均より多い。



- 20代から減塩について考えることは早いと思うかもしれませんが、濃い味に慣れた食生活を修正することは難しいと思われます。
- 食塩の過剰摂取は生活習慣病に繋がります。



## カップスープのおすすめポイント

**1 塩分控えめ！**  
 カップめんに含まれている食塩は5.5g！  
 それに対し、スープは1.9gと**65% CUT!!**

**2 低カロリー！**  
 カロリーが気になって…でもお腹いっぱい食べたい人に！

**3 サクッと手軽に満足感！**  
 お湯を入れて、混ぜるだけ!!  
 時間がない時にもオススメ!!  
 これ1つだけでも**満腹感!!**

## カップスープの栄養成分表示

栄養成分表示 1カップ当たり	
エネルギー	180kcal
たんぱく質	4.8g
脂質	3.4g
炭水化物	32g
食塩相当量	1.9g

※1カップあたり



この商品の場合は、栄養成分表示はバーコードの上にあります。



# ／ポテトスナックを悪くいうな！／



1日に摂っても良いとされる間食のエネルギー量は、150～200kcalです。しかし、20歳代が摂取している菓子の量は他の年代と比べて多くなっており、お菓子大好き世代です。一方、男性は9.1%、女性は21.7%と20歳代のやせの割合は高くなっているのが現状です(平成29年国民健康・栄養調査結果)。

某ポテトスナックのエネルギーは300kcal程度です。1人1個は多すぎますが、友達とはんぶんこすることで、ちょうどよい量が摂取できます！かつ、友達とシェアすることで、楽しくおやつが食べられますね♡

## ポテトスナックのここがオススメ！

- ★ たんぱく質と脂肪を一緒にとると腹持ちがよくおやつの後の食事でも食べすぎを防ぐことができる
- ★ 味の種類がいっぱいあるので飽きない
- ★ 実はカリウムが多く含まれているポテトスナックにはカリウムが720mg/60gも！(日本食品標準成分表2015年版(七訂))

## ポテトスナックの栄養成分

(1袋60g当たり)

栄養成分表示 (1袋60g当たり)	
エネルギー	292kcal
たんぱく質	4.3g
脂質	14.4g
炭水化物	38.0g
食塩相当量	0.8g

1日の間食の適正量は150～200kcal

↓ 2人でシェアすれば…

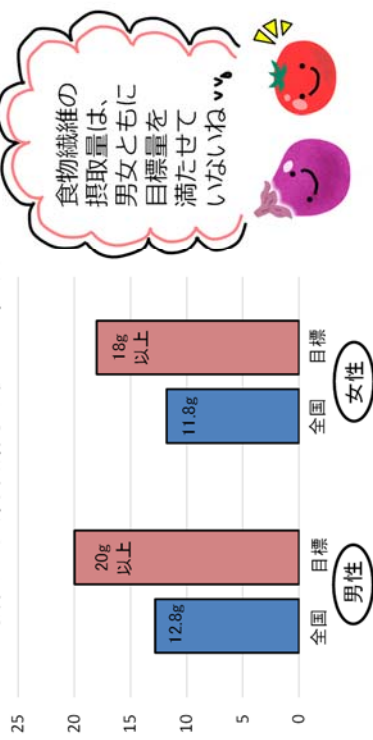
エネルギー：146kcal | 全部半分★/  
たんぱく質：2.15g  
脂質：7.2g  
炭水化物：19.0g  
食塩相当量：0.4g

食べ方を工夫すれば大好きなおかしもたべられるよ 😊

# 目指せ！美男美女！！

## ～食物繊維で 体の中から“キレイ”に～

(g/日) 20歳代の食物繊維摂取量の状況



### ＜食物繊維のはたらき＞

食物繊維は人の消化酵素では消化できない炭水化物です。

- ①少量で満腹になる  
水を吸収して膨張し、「カサ」を増大させる → 食べすぎを予防
- ②食物成分を吸収あるいは結合する性質があり、体外排出が促進される  
→ 便秘改善
- ③他の栄養素の消化吸収を阻害したり吸収速度を遅くする  
→ 食後の血糖値の上昇を防ぐ

＜参考＞基礎栄養学、南江堂

### ＜食物繊維が豊富な食品(例)と食物繊維量＞

食品(例)	食物繊維量
・きんぴらごぼう	3.3g/100g
・うの花	5.0g/100g
・かぼちやの煮物	4.1g/100g
・納豆	2.7g/40g
・ひじきの煮物	2.2g/70g
・ドライフルーツ(ブルーベリー)	3.6g/50g

#### ＜出典＞

日本食品標準成分表2015年版(七訂)より引用  
料理は各そう菜の成分値より引用

### ＜栄養成分表示＞

#### ほうれん草の胡麻和え\*

栄養成分表示 1包装(90g)当り	
エネルギー	53kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	3.0g
炭水化物	4.8g
-糖質	1.9g
-食物繊維	2.9g
食塩相当量	0.6g

\*ほうれん草 生 80g  
ごま 5g  
砂糖 1g  
しょうゆ 4g

食物繊維の1日の目標量は、男性20g/日以上、女性18g/日以上です。

ほうれん草の胡麻和えには、食物繊維が2.9g含まれており、不足しがちな食物繊維を補うことができます。



バック入りや袋入りの野菜  
おそうざいを利用する  
ことで、手軽に食物繊維  
の摂取量を増やせます。

スーパーやコンビニの  
お惣菜売り場を  
Check!!!



普通のインスタントラーメン

スープを  
残すと...

塩分

脂質  
かえると...

ノンフライ  
ヘルシー!!

抑えられて

食物繊維も  
とれてお通じ

野菜をのせてかさ増し!!

糸こんにゃくや豆腐を足してボリュームアップ!

一工夫してイタリアン風に!

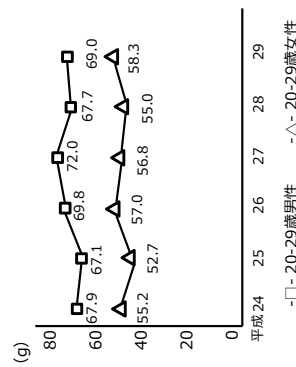
食塩の摂取量の状況  
(20歳以上)

女性：9.2gとなっています。

食塩の7割は調味料からで、

資料：(現状)厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査」

(目標) 厚生労働省「日本人の食事摂取基準 (2015年版)」



脂質は、主に脂身つきの肉などの肉類、バターなどの油脂類から摂っています。

資料：厚生労働省「平成27年国民健康・栄養調査」  
厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査」  
厚生労働省「平成29年国民健康・栄養調査」

手軽に食べられて安いのが特徴であり、一人暮らしの人には人気です。インスタントラーメンには、食塩が多く含まれ、麺を油で揚げているため脂質も多いです。

ですが、インスタントラーメンでも選択の仕方と食べ方によって、脂質や食塩の摂取が減らせます！

栄養成分表示 (例)


○油揚げめん

○ノンフライめん

栄養成分表示 1食(100g)当たり	
エネルギー:	356kcal
たんぱく質:	10.3g
脂質:	5.2g
炭水化物:	67.1g
食塩相当量:	6.9g

	めん	スープ
食塩相当量	2.3g	4.6g





## を摂取して 骨を強くしよう！

### カルシウムの推奨量 (18~29歳)

性別	推奨量 (mg)
男性	800
女性	650


日本人の食事摂取基準 (2015 年版) 参照

20-29歳摂取量

性別	摂取量 (mg)
男性	435
女性	420

→ 20歳代の男女ともで**推奨量**を**下回っている**  
 男性**365**mg 女性**230**mg (国民健康栄養調査 平成29年)

カルシウムが**不足**すると。。。



が弱くなる

このままの状態を続けると

→ **骨折**をしやすいくなる

・特に女性では**骨粗鬆症**になりやすい

## おすすめのポイント

1日に推奨される**カルシウム**の量

男性： **800**mg

女性： **650**mg

食品に換算すると

牛乳：580~710ml

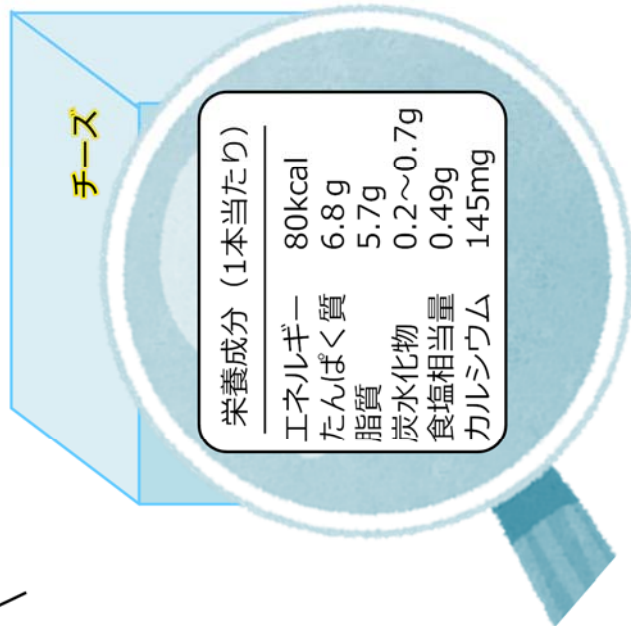
ししゃも：12~15尾

1尾の重さ19gで計算

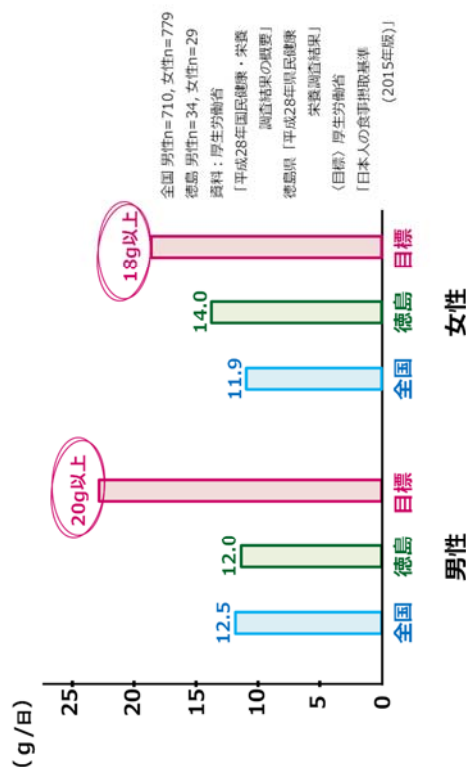
## チーズに含まれるカルシウム量

- 1本
- ・25gで**カルシウム145**mg含まれている
  - ・毎日、**1本+**することで不足量の**4割から6割**を摂取できる

※食塩が多く含まれているので成分表をよく見て摂取しよう



# 食物繊維の1日の目標量



男性 約8g 不足しています！  
女性 約4g

どうすれば良いのか？！

そこで!!

## 野菜ジュース

不足しがちな野菜を手軽に手早くチャージ!

食物繊維を1本で 1.0~2.6g 摂取できる!

いつもの食事に足すだけ!

ここに注目!

栄養成分表示 1本当たり	
エネルギー	75kcal
たんぱく質	2.1g
脂質	0g
炭水化物	16.4g
一糖質	14.4g
二糖質	12.3g
食物繊維	1.0~2.6g
ナトリウム	17~168mg
(食塩相当量)	0.04~0.43g
亜鉛	0.1~0.6mg
カリウム	655mg
カルシウム	135mg
鉄	0.2~1.6mg
マグネシウム	45mg
ビタミンA	418~1400μg
ビタミンC	60~152mg
ビタミンE	1.3~3.4mg
ビタミンK	3~15μg
葉酸	5~90μg
B-カロテン	4720~12520μg
リコピン	1.4mg



(裏面に表示)

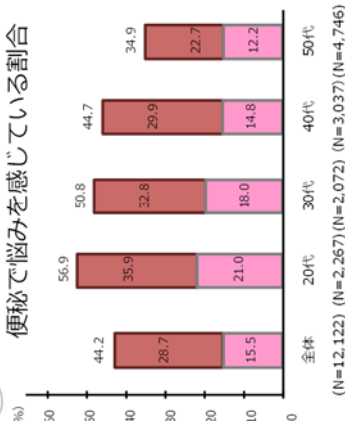
## 納豆の食物繊維でスッキリ快便生活!!

### ◆ 便秘と食物繊維の関係

便秘で悩む女性の割合は??

いつも悩んでいる / ときどき悩んでいる

便秘で悩んでいる割合



Point!!

最も便秘で悩んでいるのは、20代女性!!

出典：「プランでスッキリ！」委員会による「お通じに関する調査」  
 ・調査対象：全国20~50代女性12,122名  
 ・調査方法：インターネット調査  
 ・調査実施期間：2015年3月10日~15日  
 小冊子ダウンロードHP <http://komuguban-jab.jp/report.pdf>  
 Komuguban-jab\_20150331.pdf (2018.11.27現在)

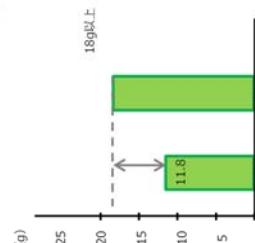
便秘には食物繊維がいって聞くよね！  
 20代女性は、どれくらい食物繊維を摂れているのだろうか？



1日に11.8gしか摂れていない  
 なんて...<  
 目標値の18g以上には全然  
 とどいていないね...>

出典：(現状) 厚生労働省「平成29年国民健康・栄養調査」  
 国民の健康  
 (目標) 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」

食物繊維摂取量の状況 (20代女性)



### ◆ 食物繊維で便秘解消！

食物繊維とは？

→人の消化酵素では消化することのできない食べ物の中の成分。

なぜ便秘が解消されるの？

→食物繊維は水溶性食物繊維と不溶性食物繊維に分けられます。

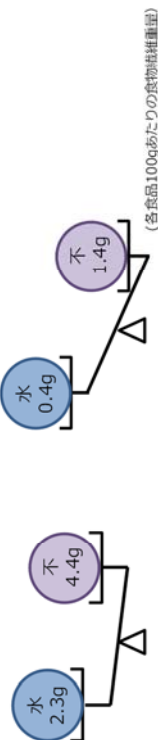
- ・水溶性食物繊維...便を柔らかくしてスムーズな排便を助ける
- ・不溶性食物繊維...スムーズに便を身体の外に出す働きを助ける

このように2つの食物繊維には別々の役割があり、便秘解消にはこの2つの食物繊維を一緒にとることが大切です。

### ◆ 納豆で2つの食物繊維をバランスよく摂取！

食品によって水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の割合には差があります。

(納豆) 水溶性34%、不溶性66% (生キヤベツ) 水溶性22%、不溶性78%



納豆には水溶性食物繊維と不溶性食物繊維がバランスよく含まれています。

### ◆ 納豆には食物繊維がたくさん！

納豆のパッケージ裏面には栄養成分表示があります。

栄養成分表示 (1パック45g)	
エネルギー	81kcal
タンパク質	7g
脂質	4.1g
炭水化物	5.4g
→糖質	2.4g
→食物繊維	3.0g
食塩相当量	0.006g

1日に目標とする食物繊維摂取量  
 (男性：20g以上、女性18g以上) の約15%を摂れる!!

この量は、  
 ゆでこぼろ (50g) とほぼ同じ！  
 生キヤベツ (50g・1枚) の3倍！

出典：日本食品標準成分表2015年版 (7訂)



納豆を  
 食べよう!!