

別添資料

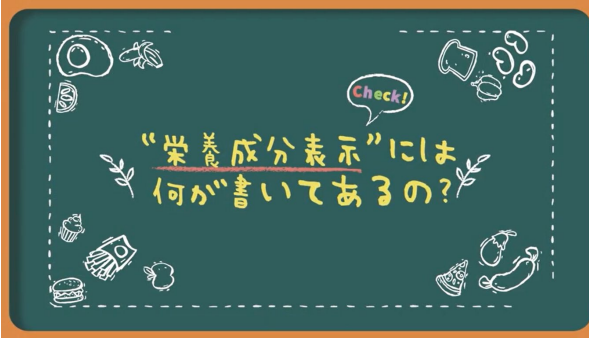

目次

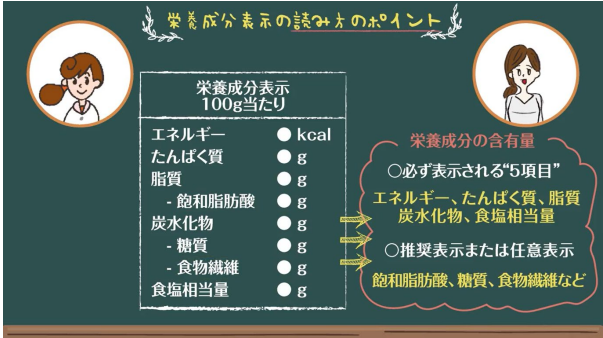
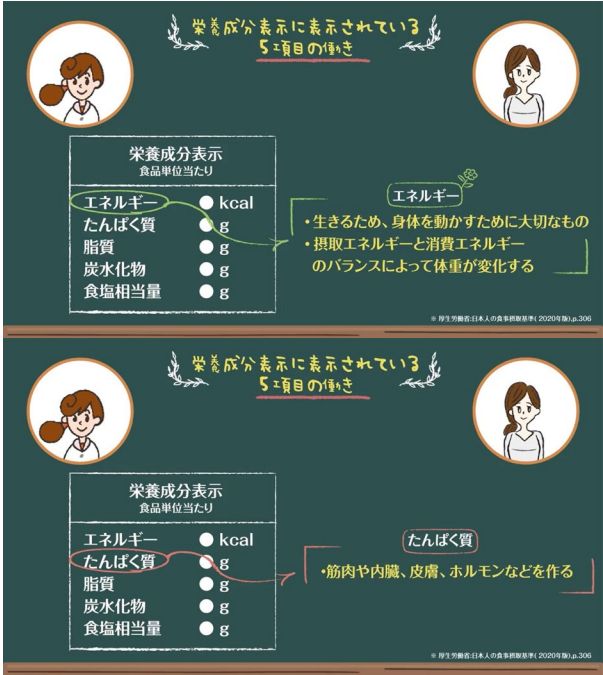
1. 動画プログラムナレーション原稿	1
1-1 基本編「これでわかる栄養成分表示！基本のキ」	1
1-2 目的別編「今日からスタート栄養成分表示を使って減塩ライフ」	9
1-3 目的別編「体重や体形が気になる方に！栄養成分表示の活用術」	15
2. セミナー講師向け研修資料	21
2-1 実地開催版	21
2-2 オンライン開催版	37
3. 講演資料（動画プログラム解説資料）	52
3-1 基本編「これでわかる栄養成分表示！基本のキ」	52
3-2 目的別編「今日からスタート栄養成分表示を使って減塩ライフ」	60
3-3 目的別編「体重や体形が気になる方に！栄養成分表示の活用術」	64
4. セミナー告知ちらし	68
4-1 認定栄養ケア・ステーションからふる用ちらし（大阪）	68
4-2 株式会社マルト用ちらし（福島）	70
5. セミナー運営マニュアル	72
5-1 実地開催版（ひな形）	72
5-2 オンライン開催版（ひな形）	83
6. セミナー実施報告書（ひな形）	93
6-1 セミナー実施報告書（ひな形）	93
7. アンケート調査票	94
7-1 実地開催版	
7-1 a セミナー受講前アンケート	94
7-1 b セミナー受講後アンケート	97
7-1 c セミナー受講1週間後アンケート	99
7-2 オンライン開催版	
7-2 a セミナー受講前アンケート	102
7-2 b セミナー受講後アンケート	107
7-2 c セミナー受講1週間後アンケート	110

これでわかる栄養成分表示！ 基本のキ

シーン	イメージ	台詞
1		(オープニング) タイトル表示
2		ナレーション： さまざまな種類の食品が並ぶスーパーやコンビニ。 何を選ぼうか迷ったとき、みなさんはどんなところに注目していますか？ 「パッケージの可愛さ」 「エネルギー」 「賞味期限」 「アレルギー表示」など、 それぞれ気になるところがあるのではないのでしょうか？
3		実は、食品のパッケージには健康に役立つ情報が満載！活用すると、健康管理が自分で簡単にできちゃうんですよ。

4	<div><div>Hint!</div><div>食品を選ぶ時の重要なヒント</div><div>↓</div><div>栄養成分表示</div></div>	食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスが大切です。今回は、そのなかでも食品の選び方に注目し、食品を選ぶときの重要なヒント「栄養成分表示」の見方、使い方についてご紹介します。										
5	<div><div>Check!</div><div>栄養成分表示とは？</div></div>	(中扉)										
6	<div><div>栄養成分表示の例</div><div><div>牛乳</div><div>栄養成分表示 コップ1杯(200ml)当たり</div><table><tr><td>エネルギー</td><td>137 kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>6.8g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>7.8g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>9.9g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>0.2g</td></tr></table></div></div>	エネルギー	137 kcal	たんぱく質	6.8g	脂質	7.8g	炭水化物	9.9g	食塩相当量	0.2g	<p>カロママ：</p> <p>お菓子や乳製品などの加工食品のパッケージに、このような表示があるのを見たことはありませんか？これは「栄養成分表示」と呼ばれ、エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の5項目がどのくらい含まれているのかを示しています。</p> <p>これら5項目は、生きるうえで大切な要素であり、生活習慣病とも深く関わっているんですよ。</p> <p>女性：</p> <p>あー！言われてみれば、ペットボトルのお茶やカップラーメンのパッケージでも見るわね！正直…気にしてなかったけど、もったいないことしてたんだ。</p> <p>カロママ：</p> <p>この気付きだけでも大きな成長♡そうとくれば、次は栄養成分表示に何が書かれているのか、もう少し詳しく見ていきましょう。</p>
エネルギー	137 kcal											
たんぱく質	6.8g											
脂質	7.8g											
炭水化物	9.9g											
食塩相当量	0.2g											

7		(中扉)
8	 <p>(ナレーションに合わせて、スライドの該当箇所を強調する。)</p>	<p>カロママ：</p> <p>栄養成分表示には 100g 当たりや 100ml 当たりといった「表示の単位」と、「栄養成分の含有量」が表示されています。</p> <p>最初に見てほしいのは、「表示の単位」です。</p> <p>たとえばこの二つのドリンク A と B を比べてみましょう。同じ量を飲む場合、どちらのほうがエネルギーが低いと思う？</p> <p>女性：</p> <p>そんなの簡単よ！A のほうがエネルギーが低いわね。</p> <p>カロママ：</p> <p>残念！表示の単位を見てみて。</p> <p>女性：</p> <p>A は「100ml 当たり」、B は「コップ 1 杯 200ml 当たり」って書いてある。</p> <p>カロママ：</p> <p>そうですね！この二つは表示の単位が違うので、単位をそろえて比べる必要があるわ。</p> <p>コップ 1 杯分、つまり 200ml 当たりのエネルギーで比べてみましょう。ドリンク A は 100ml 当たり</p>

		50kcal なので、200ml 当たりだと 2 倍の 100kcal、ドリンク B は 200ml 当たり 70kcal なので、B のほうが低エネルギーということになるわね。このように、表示の単位は、100g 当たり、100ml 当たり、1 包装当たり、1 食分当たりなど、商品によって使用されている単位が異なります。必ず確認するようにしてくださいね。
9	<div><p>栄養成分表示の読み方のポイント</p><p>（ナレーションに合わせて、スライドの該当箇所を強調する。）</p></div>	<p>単位を確認できたら、栄養成分の含有量を確認しましょう。</p> <p>必ず表示されるのは、エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の 5 項目です。これらのほかに、飽和脂肪酸や糖質、食物繊維などが表示されていることもあるのよ。</p> <p>女性：</p> <p>それぞれの栄養成分には、どんな働きがあるの？</p>
10	<div><p>栄養成分表示に表示されている 5 項目の働き</p><p>※ 厚生労働省 日本人の食事摂取基準 (2020 年版) p.306</p></div>	<p>カロママ：</p> <p>それでは、必ず表示されている 5 項目の働きについて、上から順に見ていきましょう♪</p> <p>「エネルギー」は、生きるため、身体を動かすために大切なものに大切なもの。</p> <p>摂取エネルギーと、消費エネルギーのバランスによって、体重が変化します。エネルギーをとり過ぎると太り、逆に少ないと痩せる。ちょうど良い量をとることにより、体重は維持されます。</p> <p>「たんぱく質」は、筋肉や内臓、皮膚、ホルモンなどを作る栄養成分です。</p> <p>「脂質」は、細胞膜やホルモンなどの材料になる栄養成分です。エネルギーのもとになる栄養成分で</p>

栄養成分表示に表示されている
5項目の働き

栄養成分表示
食品単位当たり

エネルギー	● kcal
たんぱく質	● g
脂質	● g
炭水化物	● g
食塩相当量	● g

脂質
・細胞膜やホルモンなどの材料になる

炭水化物
・身体を動かすために必須
・とり過ぎると肥満の原因になる

食塩相当量
・食品中のナトリウムの量を食塩量に換算したもの
・とり過ぎると高血圧を引き起こし、腎臓病などの病気にかかりやすくなる
↓ ↓ ↓
・健康な人の1日当たりの食塩摂取目標量(18歳以上)
男性7.5g未満、女性6.5g未満※

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」p.306

もあります。

「炭水化物」は身体を動かすために必要な栄養成分です。これもまたとり過ぎると肥満の原因になってしまいます。

「食塩相当量」は、食品中のナトリウムの量を食塩量に換算したものです。

ナトリウムは、生きるうえで欠かせないミネラルですが、とり過ぎると高血圧を引き起こし、腎臓病などの病気にかかりやすくなります。

18歳以上の健康な人における、1日当たりの食塩摂取目標量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満ですが、日本人の食生活は、食塩を多く摂りがちです。日ごろから栄養成分表示を見て、食塩を多く含むものや、味の濃いものは摂りすぎないように、意識してほしいんです。

11

不足するの良くないけど、とり過ぎると良くないものもある

栄養成分表示を使えば、エネルギーや栄養成分の量が一目でわかる

具体的どのように活用したら良い?

不足するの良くないけど、とり過ぎると良くないものもある

女性：

そっか。不足するの良くないけど、とり過ぎると良くないものもあるのね。

カロママ：


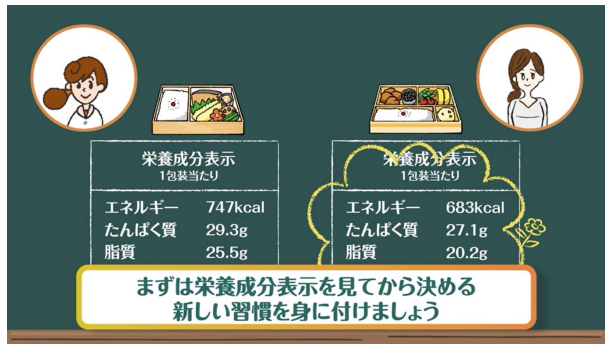

そのとおり！

栄養成分表示を使えば、エネルギーや栄養成分の量が一目でわかるので、簡単に不足やとり過ぎを防ぐことができますよ！

女性：

なるほど！

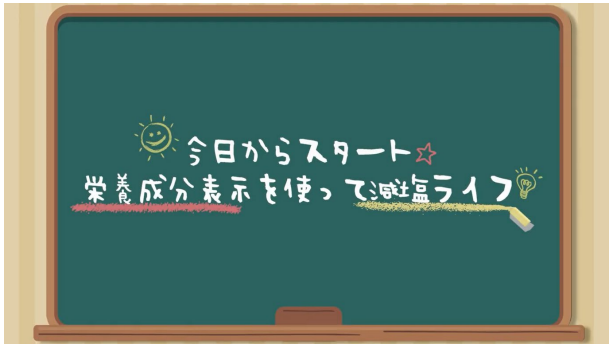

		<p>でもこの表示って…具体的にどのように活用したら良いのかしら？</p> <p>カロママ： 良い質問ですね♪では、一緒に実践してみましょ う！</p>																								
12																										
13	<table><tr><th colspan="2">栄養成分表示 1包装当たり</th><th colspan="2">栄養成分表示 1包装当たり</th></tr><tr><td>エネルギー</td><td>747kcal</td><td>エネルギー</td><td>683kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>29.3g</td><td>たんぱく質</td><td>27.1g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>25.5g</td><td>脂質</td><td>20.2g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>100.1g</td><td>炭水化物</td><td>98.3g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>3.3g</td><td>食塩相当量</td><td>2.1g</td></tr></table>	栄養成分表示 1包装当たり		栄養成分表示 1包装当たり		エネルギー	747kcal	エネルギー	683kcal	たんぱく質	29.3g	たんぱく質	27.1g	脂質	25.5g	脂質	20.2g	炭水化物	100.1g	炭水化物	98.3g	食塩相当量	3.3g	食塩相当量	2.1g	<p>カロママ： ここに2つのお弁当があります。</p> <p>女性： 両方おいしそうっ♪</p> <p>カロママ： ところで、最近の健診で気になっている数値はあり ますか？</p> <p>女性： あ… 血圧が高めと言われてしまいました （少し声 のトーンが下がる）</p>
栄養成分表示 1包装当たり		栄養成分表示 1包装当たり																								
エネルギー	747kcal	エネルギー	683kcal																							
たんぱく質	29.3g	たんぱく質	27.1g																							
脂質	25.5g	脂質	20.2g																							
炭水化物	100.1g	炭水化物	98.3g																							
食塩相当量	3.3g	食塩相当量	2.1g																							
14	<p>☑「食塩相当量」を意識して、 少ないものを選ぶことがポイント</p> <table><tr><th colspan="2">栄養成分表示 1包装当たり</th><th colspan="2">栄養成分表示 1包装当たり</th></tr><tr><td>エネルギー</td><td>747kcal</td><td>エネルギー</td><td>683kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>29.3g</td><td>たんぱく質</td><td>27.1g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>25.5g</td><td>脂質</td><td>20.2g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>100.1g</td><td>炭水化物</td><td>98.3g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>3.3g</td><td>食塩相当量</td><td>2.1g</td></tr></table>	栄養成分表示 1包装当たり		栄養成分表示 1包装当たり		エネルギー	747kcal	エネルギー	683kcal	たんぱく質	29.3g	たんぱく質	27.1g	脂質	25.5g	脂質	20.2g	炭水化物	100.1g	炭水化物	98.3g	食塩相当量	3.3g	食塩相当量	2.1g	<p>カロママ： では、食生活で減塩を意識したいですね。つまり栄 養成分表示では「食塩相当量」を意識して、少ない ものを選ぶことがポイントです。</p> <p>それでは、いってみましょう～。食塩を抑えたい あなたは、この2つのお弁当のうち、どっちを選ぶ</p>
栄養成分表示 1包装当たり		栄養成分表示 1包装当たり																								
エネルギー	747kcal	エネルギー	683kcal																							
たんぱく質	29.3g	たんぱく質	27.1g																							
脂質	25.5g	脂質	20.2g																							
炭水化物	100.1g	炭水化物	98.3g																							
食塩相当量	3.3g	食塩相当量	2.1g																							


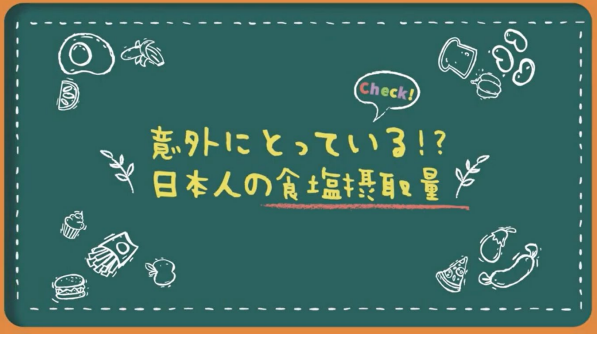


		<p>べきでしょうか？</p> <p>女性：</p> <p>両方とも同じくらいのボリュームね。えーっと…まずは栄養成分表示の表示単位をみて…両方とも1包装当たりね！次に「食塩相当量」を比べると、右のお弁当のほうが1g以上少ない！</p> <p>私が選ぶお弁当は右ね！</p>
15		<p>カロママ：</p> <p>大正解！</p> <p>上手に食塩の少ないお弁当を選べましたね。</p>
16		<p>女性：</p> <p>栄養成分表示のおかげで、違いが一目でわかったわ。これなら私にもできそう！</p> <p>カロママ：</p> <p>素晴らしい！これからも今日のように、まずは栄養成分表示を見てから決めるという新しい習慣を身に付けてください♡</p>
17		

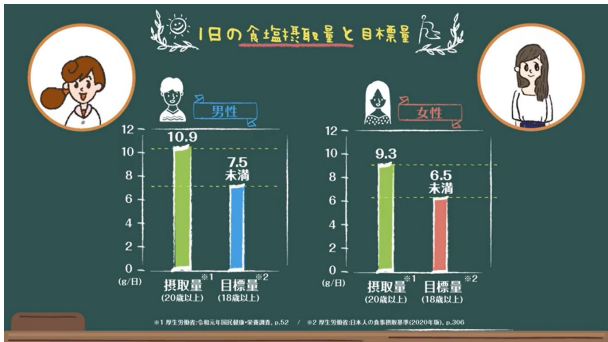
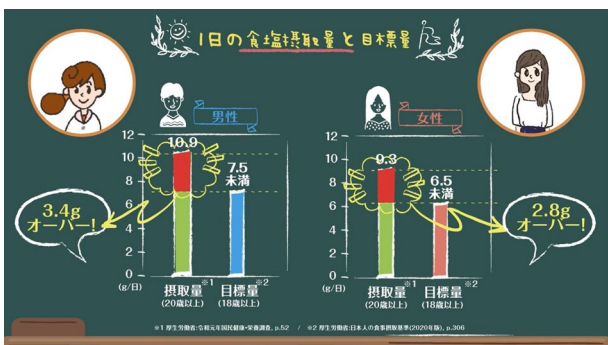
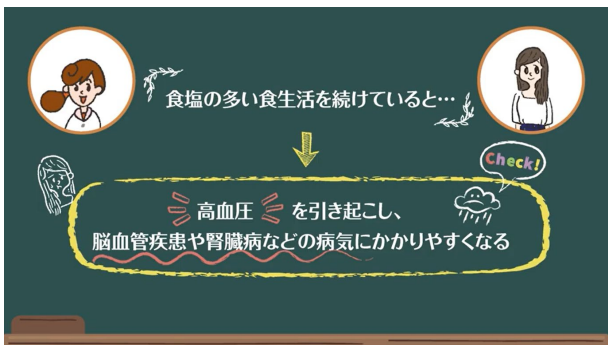
18	<p>今日のポイント</p> <p>1 栄養成分表示とは?</p> <ul style="list-style-type: none"> 加工食品のパッケージに必ずついている、エネルギーや栄養成分に関する表示 健康づくりに役立つ重要な情報源 <p>2 栄養成分表示には何を書いてあるの?</p> <ul style="list-style-type: none"> 表示の単位: 商品によって使用されている単位が異なるので必ず確認しましょう 必須5項目 ▶ エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量 	<p>ナレーション： 最後に今日のポイントになります。</p> <p>栄養成分表示とは、加工食品のパッケージ に必ずついている、エネルギーや栄養成分に関する表示です。健康づくりに役立つ重要な情報が書かれています。</p> <p>栄養成分表示には、表示の単位と、 エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量が表示されています。</p> <p>表示の単位は、商品によって使用されている単位が異なるので必ず確認しましょう。</p>
19	<p>今日のポイント</p> <p>食生活は、<u>主食、主菜、副菜</u>を基本に、<u>食事のバランス</u>を。</p> <p>必要なエネルギーや栄養成分をバランスよく摂取するために、<u>栄養成分表示</u>を上手に活用しましょう。</p> <p>Check!</p>	<p>食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスが大切です。</p> <p>必要なエネルギーや栄養成分をバランスよく摂取するために、栄養成分表示を上手に活用しましょう。</p>
20	<p>本動画は消費者庁「令和3年度 地方消費者行政に関する先進的モデル事業」の一環として作成されました。</p> <p>制作 株式会社 RD サポート 株式会社リンクアンドコミュニケーション</p>	<p>(クロージング)</p>

2746 字 (約 9 分)

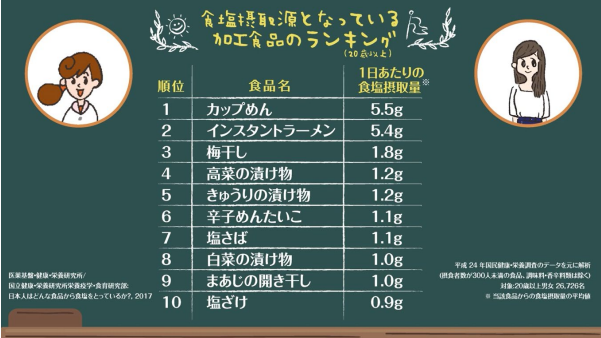

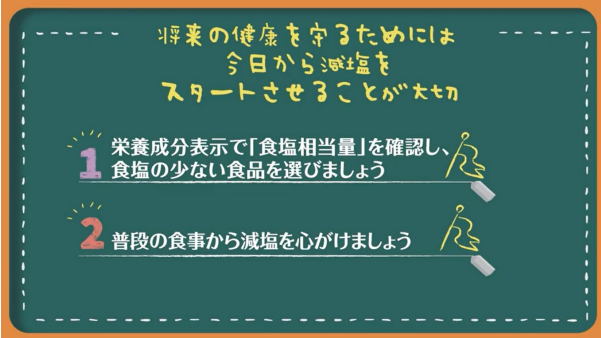
今日からスタート☆
 栄養成分表示を使って減塩ライフ！

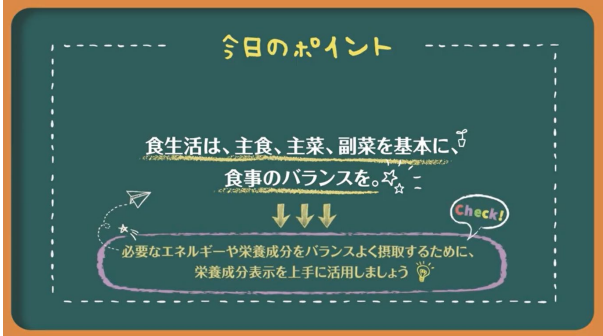
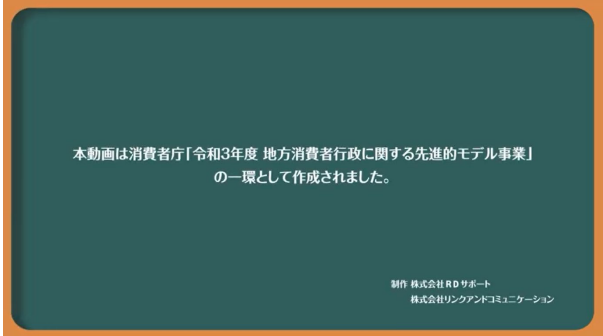
シーン	イメージ	台詞
1		(オープニング)
2		<p>ナレーション：</p> <p>普段の食事で、みなさんはどんなことに気を配っていますか？</p> <p>「野菜をたくさん食べる」 「甘いもの・脂っこいものを食べ過ぎない」 「エネルギーをとりすぎない」 「朝食を食べるようにする」</p> <p>など、色々あるかと思います。</p> <p>そんななか、食塩のとり過ぎに注意している方はあまりいないのではないのでしょうか？</p>

3		<p>食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスが大切です。今回はそのなかでも食塩のとり過ぎに注目し、減塩に役立つ栄養成分表示の活用法についてご紹介します。</p>
4		<p>(中扉)</p>
5		<p>女性： こんにちは。 最近、1人暮らしをはじめたばかり！普段の食事は、外食したりお弁当を買ったりもするけど、少しずつ料理にも慣れてきたところ。 今日は、こちらで食事に関するお話を聞けると伺いました。</p> <p>カロママ： よく来てくれました！ 早速ですが、あなたは普段から「減塩」を意識していますか？</p>
6		<p>女性： あまり意識してないわね…。だって、しょっぱいものが特に好きなのではないし、健康には自信があるのよ！正直、私にはまだ関係ないかなって思ってるんだけど…。</p> <p>カロママ：</p>

		<p>そうよね。でも、若いからって関係ないことはないのよ。</p>									
7	 <table border="1"> <caption>1日の食塩摂取量と目標量</caption> <thead> <tr> <th>性別</th> <th>摂取量 (g/日)</th> <th>目標量 (g/日)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>男性</td> <td>10.9</td> <td>7.5</td> </tr> <tr> <td>女性</td> <td>9.3</td> <td>6.5</td> </tr> </tbody> </table>	性別	摂取量 (g/日)	目標量 (g/日)	男性	10.9	7.5	女性	9.3	6.5	<p>カロママ：</p> <p>こちらは、1日の食塩摂取量と目標量を男女別に示したグラフです。</p> <p>男性の食塩摂取量は10.9g、女性は9.3gですね。一方、目標量は健康な男性で7.5g未満、健康な女性で6.5g未満。</p>
性別	摂取量 (g/日)	目標量 (g/日)									
男性	10.9	7.5									
女性	9.3	6.5									
8		<p>多くの人が、目標量よりも食塩をとり過ぎているのよ。</p>									
9		<p>カロママ：</p> <p>食塩の多い食生活を続けていると、高血圧を引き起こし、脳血管疾患や腎臓病などの病気にかかりやすくなると言われているわ。将来、病気にかかって後悔しないように、若いうちから食事に工夫してほしいの。</p> <p>女性：</p> <p>今は元気でも、意識したほうがよいのね。でも、なんか難しそう…。</p> <p>カロママ：</p> <p>そこで活躍するのが栄養成分表示です！簡単だから一緒に確認していきましょう。</p>									

10		(中扉)																								
11	 <table data-bbox="319 761 713 918"><tr><th colspan="2">栄養成分表示 1人前(180g)当たり</th><th colspan="2">栄養成分表示 1人前(27g)当たり</th></tr><tr><td>エネルギー</td><td>160kcal</td><td>エネルギー</td><td>63kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>4.0g</td><td>たんぱく質</td><td>3.1g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>7.0g</td><td>脂質</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>20.2g</td><td>炭水化物</td><td>7.1g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>2.5g</td><td>食塩相当量</td><td>2.7g</td></tr></table> <p>健康な人における1日の食塩摂取目標量(18歳以上) 男性:7.5g未満 女性:6.5g未満</p>	栄養成分表示 1人前(180g)当たり		栄養成分表示 1人前(27g)当たり		エネルギー	160kcal	エネルギー	63kcal	たんぱく質	4.0g	たんぱく質	3.1g	脂質	7.0g	脂質	2.5g	炭水化物	20.2g	炭水化物	7.1g	食塩相当量	2.5g	食塩相当量	2.7g	<p>カロママ：</p> <p>さっと食事を済ませたいときや、作るのが面倒なときに大活躍する加工食品！色々な商品があるし、手軽で美味しいわよね。</p> <p>たとえばレトルトカレーや麻婆豆腐の素。これらに食塩がどのくらい含まれているか、気にしたことはありますか？栄養成分表示を確認してみましょう。</p> <p>女性：</p> <p>1食で、レトルトカレーが2.5g、麻婆豆腐の素が2.7g…思ったより多いんだ。</p> <p>この調子で3食食べてたら、あっという間に目標量を超えちゃいそう。</p> <p>カロママ：</p> <p>よく気づきましたね！</p> <p>さらに、間食も見てください。</p>
栄養成分表示 1人前(180g)当たり		栄養成分表示 1人前(27g)当たり																								
エネルギー	160kcal	エネルギー	63kcal																							
たんぱく質	4.0g	たんぱく質	3.1g																							
脂質	7.0g	脂質	2.5g																							
炭水化物	20.2g	炭水化物	7.1g																							
食塩相当量	2.5g	食塩相当量	2.7g																							
12	 <table data-bbox="319 1583 713 1740"><tr><th colspan="2">栄養成分表示 1包装(2枚)当たり</th><th colspan="2">栄養成分表示 1個当たり</th></tr><tr><td>エネルギー</td><td>73kcal</td><td>エネルギー</td><td>291kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>1.6g</td><td>たんぱく質</td><td>3.1g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>0.2g</td><td>脂質</td><td>18.0g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>16.2g</td><td>炭水化物</td><td>29.1g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>0.8g</td><td>食塩相当量</td><td>0.7g</td></tr></table> <p>健康な人における1日の食塩摂取目標量(18歳以上) 男性:7.5g未満 女性:6.5g未満</p>	栄養成分表示 1包装(2枚)当たり		栄養成分表示 1個当たり		エネルギー	73kcal	エネルギー	291kcal	たんぱく質	1.6g	たんぱく質	3.1g	脂質	0.2g	脂質	18.0g	炭水化物	16.2g	炭水化物	29.1g	食塩相当量	0.8g	食塩相当量	0.7g	<p>カロママ：</p> <p>たとえば、醤油煎餅と市販のドーナツ。</p> <p>女性：</p> <p>煎餅は1包装当たり、2枚で食塩が0.8g、ドーナツは1個で0.7g。</p> <p>煎餅に食塩が含まれているのはわかるけど、甘いドーナツにも意外と食塩が含まれているのね。</p> <p>カロママ：</p> <p>その通り！些細な量と思うかもしれないけど、積み重なって、いつの間にか食塩をとっているのよ。</p>
栄養成分表示 1包装(2枚)当たり		栄養成分表示 1個当たり																								
エネルギー	73kcal	エネルギー	291kcal																							
たんぱく質	1.6g	たんぱく質	3.1g																							
脂質	0.2g	脂質	18.0g																							
炭水化物	16.2g	炭水化物	29.1g																							
食塩相当量	0.8g	食塩相当量	0.7g																							

<p>13</p>		<p>こちらは、食塩摂取源となっている加工食品のランキングだけど、よく食べるものはある？</p> <p>女性：</p> <p>あ〜、どれも、あれば食べるけど、カップめんとインスタントラーメンは、特によく食べるわ！この二つは群を抜いて食塩摂取量が多いのね。</p> <p>漬物や干物もやっぱり多いわね。</p> <p>毎回は難しいけど、どの商品を買えばいいのか迷ったときは、栄養成分表示を確認するようにしてみるわ。</p> <p>カロママ：</p> <p>素晴らしい！</p> <p>減塩するには、食塩の多い調味料を控えたり、減塩食品を使ったり、色んな方法があるわ。</p> <p>栄養成分表示を味方につけて、将来を見据えた減塩ライフをスタートさせてくださいね。</p>
<p>14</p>		<p>(中扉)</p>
<p>15</p>		<p>カロママ：</p> <p>最後に今日のポイントになります。</p> <p>将来の健康を守るためには、今日から減塩をスタートさせることが大切です。</p> <p>上手に減塩するために、栄養成分表示で「食塩相当量」を確認し、食塩が少ない食品を選びましょう。</p>

		<p>普段の食事から減塩を心がけましょう。</p> <p>家族やお友達、みんなで取り組めるといいですね。</p>
16		<p>食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスが大切です。</p> <p>必要なエネルギーや栄養成分をバランスよく摂取するために、栄養成分表示を上手に活用しましょう。</p>
17		<p>(クロージング)</p>

1727 字 約 6 分



体重や体型が気になる方に！ 栄養成分表示の活用術

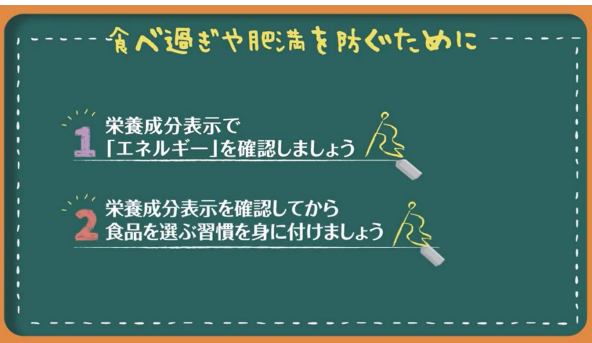
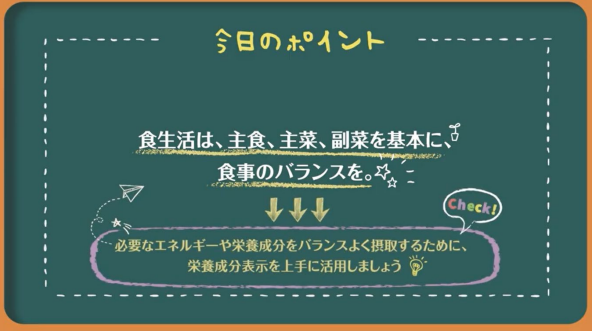
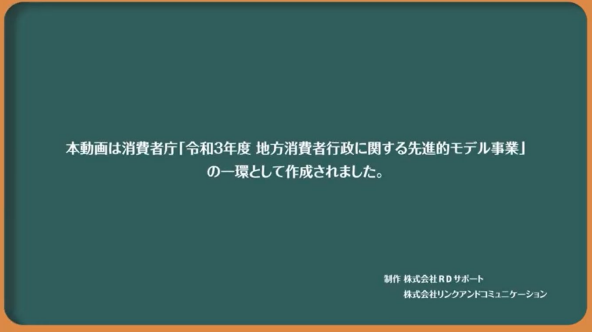
シーン	イメージ	台詞
1		(オープニング)
2		ナレーション： 毎日お疲れ様です！ 日々の仕事や家事に追われて、自分の健康は後回しになっていませんか？ 「最近食べ過ぎが気になる」 「ちょこちょこ間食してしまう」 「お腹周りが気になっている」 「食生活を改善したいけど、できていない」
3		そんな悩みをお持ちの方は必見です！ 食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスが大切です。今回はそのなかでも、エネルギーに注目し、体重や体型管理に役立つ栄養成分表示の活用術についてご紹介します。 これを機に、これらの悩みをスッキリさせちゃいましょう！

4		(中扉)
5		<p>男性：</p> <p>こんにちは。</p> <p>最近、食事の食べ過ぎには気を付けているけど、ちょこちょこ間食しているせいか、なんだかお腹が少し出てきたような気がしています。こちらに、食生活で改善するための手軽な方法があると聞いて伺ったのですが…。</p> <p>カロママ：</p> <p>お待ちしていました！</p> <p>食べ過ぎや体型が気になっているんですね。体重も増えてきているのでは？</p> <p>そんなあなたはエネルギーのとり過ぎに要注意です。</p>
6		<p>体重は、エネルギー摂取量とエネルギー消費量がバランスよく保たれていると維持されますが、</p>

7		<p>食べ過ぎでエネルギー摂取量が増えると、このバランスが崩れて体重増加に繋がります。</p> <p>これを防ぐには、日頃から体重計に乗って、体重の変化に気が付くことが大切！体重が増えたら、食事内容や運動量を見直して、自分自身で体重管理ができるようになるといいですね！</p> <p>男性：</p> <p>そうは言っても、具体的にどんなふうに注意しているのかわからないよ。</p>
8		<p>カロママ：</p> <p>難しいですね…。普段の食事はどうしていますか？</p> <p>男性：朝食と夕食は家で手料理を食べることが多くて、昼食や間食は会社の近くのコンビニで買うことが多いかなあ。</p> <p>カロママ：では、自分で選んでいる昼食と間食を中心に見ていきましょう。今日は何を食べましたか。</p> <p>男性：昼食はお弁当を買って食べて、間食は仕事の合間にどらやきと煎餅、それにペットボトルのカフェオレを飲みました。</p> <p>カロママ：</p> <p>栄養成分表示からそれぞれのエネルギーを確認してみてください。</p>

9	 <p>今日食べたもの</p> <p>栄養成分表示 1包装当たり</p> <table> <tr><td>エネルギー</td><td>560kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>22.6g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>16.2g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>80.9g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>1.8g</td></tr> </table>	エネルギー	560kcal	たんぱく質	22.6g	脂質	16.2g	炭水化物	80.9g	食塩相当量	1.8g	<p>男性：</p> <p>昼食の弁当は 560 キロカロリーですね。</p> <p>食べ過ぎないように、ちょうどいい大きさの弁当を選んだつもりなんだ。</p>																				
エネルギー	560kcal																															
たんぱく質	22.6g																															
脂質	16.2g																															
炭水化物	80.9g																															
食塩相当量	1.8g																															
10	 <p>今日食べたもの</p> <p>どら焼き</p> <p>栄養成分表示 1個当たり</p> <table> <tr><td>エネルギー</td><td>280kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>5.9g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>1.6g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>60.4g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>0.2g</td></tr> </table> <p>ごはん</p> <p>栄養成分表示 1包装(2枚)当たり</p> <table> <tr><td>エネルギー</td><td>80kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>1.8g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>17.5g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>0.8g</td></tr> </table> <p>カフェオレ</p> <p>栄養成分表示 100ml当たり</p> <table> <tr><td>エネルギー</td><td>50kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>1.2g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>1.3g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>8.3g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>0.1g</td></tr> </table> <p>合わせて500kcal</p> <p>1本(280ml)当たり 140kcal</p>	エネルギー	280kcal	たんぱく質	5.9g	脂質	1.6g	炭水化物	60.4g	食塩相当量	0.2g	エネルギー	80kcal	たんぱく質	1.8g	脂質	0.3g	炭水化物	17.5g	食塩相当量	0.8g	エネルギー	50kcal	たんぱく質	1.2g	脂質	1.3g	炭水化物	8.3g	食塩相当量	0.1g	<p>間食はどらやきと煎餅、カフェオレを合わせて 500 キロカロリーか。</p> <p>手軽なので小腹がすいたときについつい食べちゃうけど、間食で1食分とほとんど変わらないエネルギーをとっていたんだ！</p> <p>カロママ：</p> <p>そうですね。</p> <p>これからは、栄養成分表示を見て食べる量を調整するといいですよ。</p> <p>同じように、食事も栄養成分表示を活用して選ぶようにしましょう。何か心配なことはありますか？</p>
エネルギー	280kcal																															
たんぱく質	5.9g																															
脂質	1.6g																															
炭水化物	60.4g																															
食塩相当量	0.2g																															
エネルギー	80kcal																															
たんぱく質	1.8g																															
脂質	0.3g																															
炭水化物	17.5g																															
食塩相当量	0.8g																															
エネルギー	50kcal																															
たんぱく質	1.2g																															
脂質	1.3g																															
炭水化物	8.3g																															
食塩相当量	0.1g																															
11	 <p>タルタルソースかけ 鶏の唐揚げ弁当</p> <p>栄養成分表示 1食当たり</p> <table> <tr><td>エネルギー</td><td>850kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>41.0g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>35.0g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>92.7g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>5.0g</td></tr> </table> <p>鶏の唐揚げ弁当</p> <p>栄養成分表示 1包装当たり</p> <table> <tr><td>エネルギー</td><td>700kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>37.7g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>20.0g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>92.2g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>4.6g</td></tr> </table>	エネルギー	850kcal	たんぱく質	41.0g	脂質	35.0g	炭水化物	92.7g	食塩相当量	5.0g	エネルギー	700kcal	たんぱく質	37.7g	脂質	20.0g	炭水化物	92.2g	食塩相当量	4.6g	<p>男性：</p> <p>揚げ物が好きだけど、体に悪そうだから控えているんだ。でも、たまには食べたいんだよね。</p> <p>カロママ：</p> <p>確かに揚げ物は油で揚げているから、エネルギーが高くなってしまいがち。</p> <p>でも、絶対に食べちゃいけないわけじゃないの。栄養成分表示を見て、上手に選ぶといいのよ。</p> <p>たとえば、こちら2つの唐揚げ弁当を比べてみましょう。</p> <p>左はタルタルソースがかけてある唐揚げ弁当、右は普通の唐揚げ弁当。栄養成分表示を見てみて。</p>										
エネルギー	850kcal																															
たんぱく質	41.0g																															
脂質	35.0g																															
炭水化物	92.7g																															
食塩相当量	5.0g																															
エネルギー	700kcal																															
たんぱく質	37.7g																															
脂質	20.0g																															
炭水化物	92.2g																															
食塩相当量	4.6g																															

		<p>男性：</p> <p>タルタルソースつきの唐揚げ弁当の方が、150kcalもエネルギーが高いね。脂質に 15g も差がある。</p>
12		<p>カロママ：</p> <p>タルタルソースはマヨネーズを使っているから、脂質が多いの。脂質は、ほかの栄養成分と比べて 1 g 当たりのエネルギーが高いから、脂質が多く含まれる食品はエネルギーが高くなりがちなのよ。</p> <p>ハンバーグを選ぶときも同じで、和風ソースやデミグラスソースなど、かかっているソースで栄養成分に差がつくのよ。栄養成分表示でエネルギーと脂質をしっかりと確認して、より少ないものを選ぶようにしてくださいね。食べ過ぎたときは間食を控えるのを忘れなく。</p> <p>男性：</p> <p>選び方次第だね！早速今日から実践します！</p> <p>カロママ：応援しています！これからは栄養成分表示を見るだけでなく、体重計に乗る習慣も身に付けられるといいですね！</p>
13		<p>(中扉)</p>

14		<p>カロママ：</p> <p>最後に今日のポイントになります。</p> <p>食べ過ぎや肥満を防ぐためには、栄養成分表示で「エネルギー」を確認しましょう。</p> <p>栄養成分表示を確認してから食品を選ぶ習慣を身に付けましょう。</p>
15		<p>食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスが大切です。</p> <p>必要なエネルギーや栄養成分をバランスよく摂取するために、栄養成分表示を上手に活用しましょう。</p>
16		<p>(クロージング)</p>

1865 字 (約 6 分 30 秒)