

講師の先生へ

<本動画で参加者に達成していただきたいこと>

以下の①～④を達成できるようにセミナーを進行してください。

目的：栄養成分表示について理解する

- ①食品表示のうち、どの部分が栄養成分表示に該当するか知る。
- ②義務表示事項（エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量）を知る。
- ③エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の働きを知る。
- ④栄養成分表示の単位を意識して、食品を選択することができるようになる。

☆この資料は、セミナーで伝えて欲しいポイントを動画から抜粋しています。
ご参考にしていただき、加えて、実際の商品を例にあげたり、補足説明を入れたりしながら、
参加者とコミュニケーションをとりつつセミナーを実施してください。

 栄養成分表示の読み方のポイント 

栄養成分表示 100g当たり	
エネルギー	● kcal
たんぱく質	● g
脂質	● g
- 飽和脂肪酸	● g
炭水化物	● g
- 糖質	● g
- 食物繊維	● g
食塩相当量	● g

○必ず表示される“5項目”

エネルギー、たんぱく質、脂質
炭水化物、食塩相当量

○推奨表示または任意表示

飽和脂肪酸、糖質、食物繊維など

このシーンの概要

栄養成分表示の必須項目、推奨表示、任意表示の紹介

以下、伝えて頂きたいポイント（赤文字）※上記動画の場面で言っていた内容を抜粋

・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。これらは全て、健康づくりに役立つ重要な情報です。

・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」が表示されている。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るので、必ず確認するようしてください。

・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。

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ります。

参加者とのコミュニケーションの取り方、時間がある場合の補足事項の例など
例として、推奨表示や任意表示が記載されている商品の栄養成分表示を実際に示す。



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

- ・生きるために、身体を動かすために大切なものの
 - ・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する

* 厚生労働省:日本人の食事摂取基準(2020年版).p.306

このシーンの概要

栄養成分表示の必須項目（エネルギー）の役割

以下、伝えて頂きたいポイント（赤文字）※上記動画の場面で言っていた内容を抜粋
「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です。
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。

参加者とのコミュニケーションの取り方、時間がある場合の補足事項の例など
エネルギーの摂取過剰または不足することによるリスクや、多く含まれる食品を紹介
どんな食生活をすると、過剰または不足が起こりやすいかを紹介

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

たんぱく質

- 筋肉や内臓、皮膚、ホルモンなどを作る

※ 厚生労働省:日本人の食事摂取基準(2020年版),p.306

このシーンの概要

栄養成分表示の必須項目（たんぱく質）の役割

以下、伝えて頂きたいポイント（赤文字）※上記動画の場面で言っていた内容を抜粋
「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。

参加者とのコミュニケーションの取り方、時間がある場合の補足事項の例など

- ・不足することによるリスクや、多く含まれる食品を紹介
- ・どんな食生活をすると、過剰または不足が起こりやすいかを紹介

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

※ 厚生労働省:日本人の食事摂取基準(2020年版),p.306

このシーンの概要

栄養成分表示の必須項目（脂質）の役割

以下、伝えて頂きたいポイント（赤文字）※上記動画の場面で言っていた内容を抜粋
「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。エネルギーのもととなる栄養成分でもあります。

参加者とのコミュニケーションの取り方、時間がある場合の補足事項の例など

- ・摂取過剰または不足することによるリスクや、多く含まれる食品を紹介
- ・どんな食生活をすると、過剰または不足が起こりやすいかを紹介
- ・脂肪酸にはいろいろな種類があり、「飽和脂肪酸（推奨表示）」「n-3系脂肪酸（任意表示）」「n-6系脂肪酸（任意表示）」があること。
- ・「飽和脂肪酸（推奨表示）」「n-3系脂肪酸（任意表示）」「n-6系脂肪酸（任意表示）」の役割
 ⇒脂質全体の量だけでなく、脂肪酸の種類を考えてちょうどよい量をとることが大切である。

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

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

※ 厚生労働省:日本人の食事摂取基準(2020年版).p.306

このシーンの概要

栄養成分表示の必須項目（炭水化物）の役割

以下、赤文字部分は伝えて頂きたいポイント（動画より抜粋）

「炭水化物」は身体を動かすために必須な栄養成分です。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。

参加者とのコミュニケーションの取り方、時間がある場合の補足事項の例など

- ・炭水化物の摂取過剰または不足することによるリスクや、多く含まれる食品を紹介
- ・どんな食生活をすると、過剰または不足が起こりやすいかを紹介
- ・炭水化物は、「糖質」と、「食物繊維」の総称であり、「糖質」を摂りすぎることで肥満を招きやすいことを補足
- ・推奨表示である「食物繊維」の役割を補足
- ・食物繊維の摂取量が少なくならないように、炭水化物の質に留意する必要があることを補足

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

(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

このシーンの概要

栄養成分表示の必須項目（食塩）の役割

以下、伝えて頂きたいポイント（赤文字）※上記動画の場面で言っていた内容を抜粋

・「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、意識をしていただきたいです。

参加者とのコミュニケーションの取り方、時間がある場合の補足事項の例など

・摂取過剰または不足することによるリスクや、多く含まれる食品を紹介
・必須表示の役割を説明した後に、時間があれば任意表示の栄養素についてもそれぞれどのような働きをするのかの特徴を説明

「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

栄養成分表示 1包装当たり	
エネルギー	747kcal
たんぱく質	29.3g
脂質	25.5g
炭水化物	100.1g
食塩相当量	3.3g

栄養成分表示 1包装当たり	
エネルギー	683kcal
たんぱく質	27.1g
脂質	20.2g
炭水化物	98.3g
食塩相当量	2.1g

このシーンの概要

食生活で減塩を意識する際に意識すべき項目

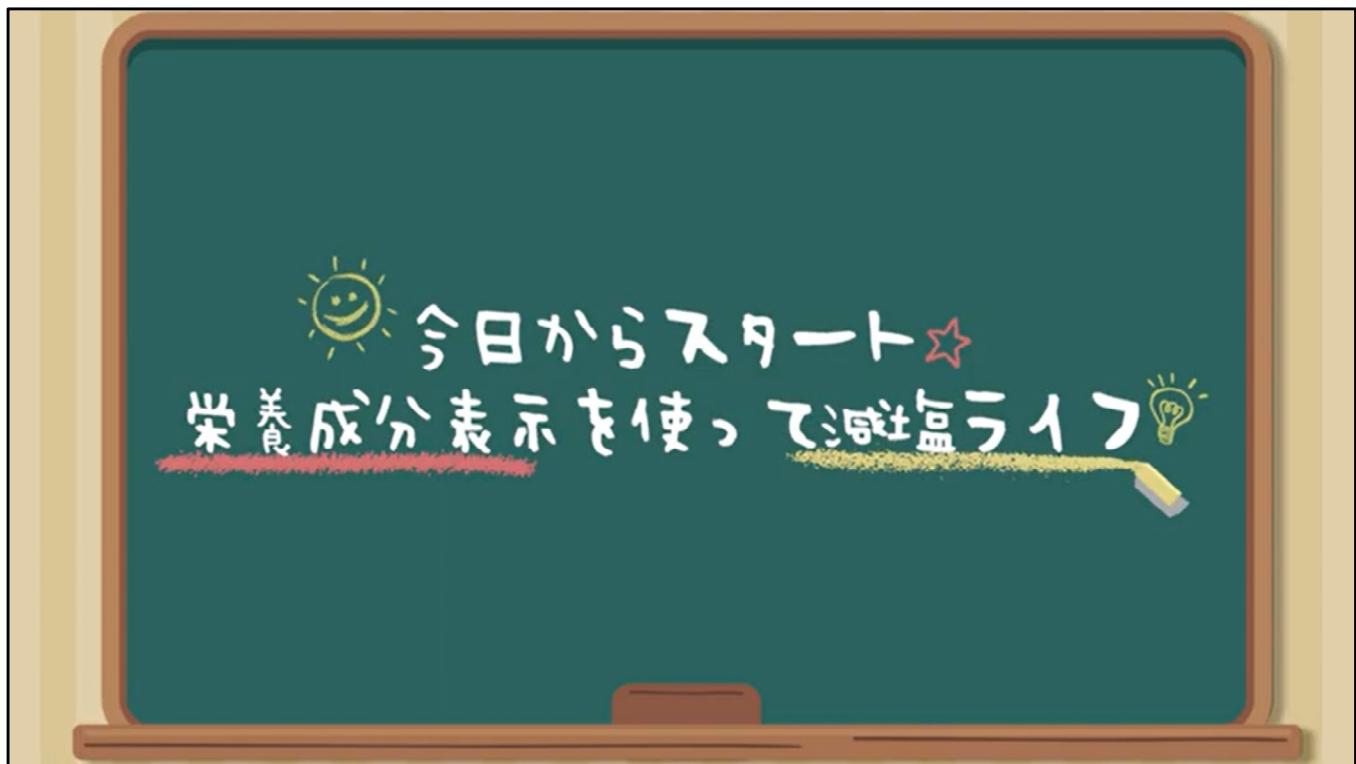
以下、伝えて頂きたいポイント（赤文字）※上記動画の場面で言っていた内容を抜粋
食生活で減塩を意識するには、栄養成分表示で「食塩相当量」を意識して、少ないものを選ぶことがポイントです。

参加者とのコミュニケーションの取り方、時間がある場合の補足事項の例など

- ・参加者に高齢者が多い場合は、タンパク質やカルシウムなど、特に高齢者に摂取してほしい栄養素や1日（1食）の推奨量などを紹介する。
- ・1日の食塩の目標量を伝える。

「動画_今日からスタート栄養成分表示を使って減塩ライフ！」をセミナーで放映した場合、使用不要です。

理由：説明が重複しているため。



講師の先生へ

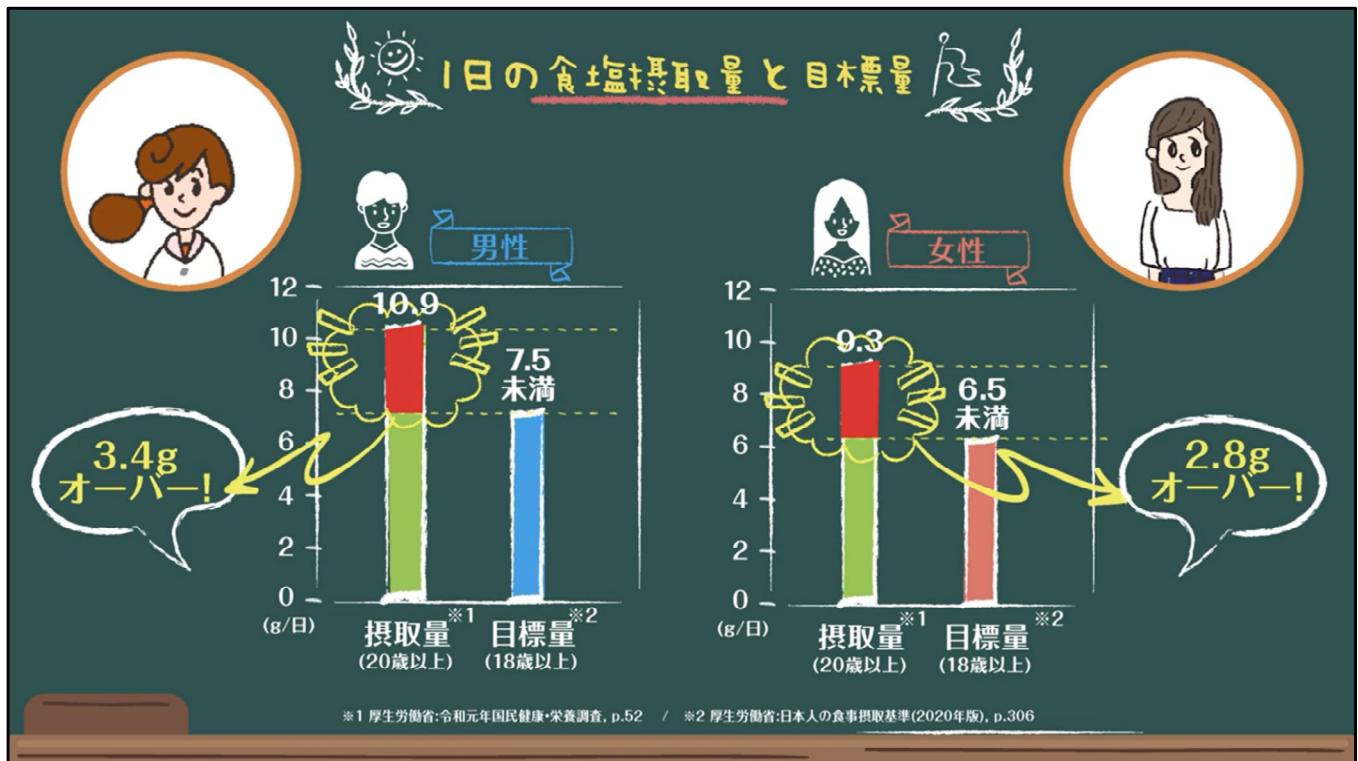
<本動画で参加者に達成していただきたいこと>

以下の①～⑤を達成できるようにセミナーを進行してください。

目的：栄養成分表示を活用した減塩のポイントを理解する

- ①食塩の摂り過ぎが高血圧などの生活習慣病と関連することを知っている。
- ②成人の1日あたりの食塩の目標量（男性7.5g、女性6.5g）を知っている。
- ③日本人は食塩摂取量が目標量を超えていることを知っている。
- ④食塩相当量の低い加工食品を選択することができる。
- ⑤食塩の摂取源となる加工食品を知っている。

☆この資料は、セミナーで伝えて欲しいポイントを動画から抜粋しています。
ご参考にしていただき、加えて、実際の商品を例にあげたり、補足説明を入れたりしながら、参加者とコミュニケーションをとりつつセミナーを実施してください。



このシーンの概要

現在、日本人は食塩を摂りすぎているということ

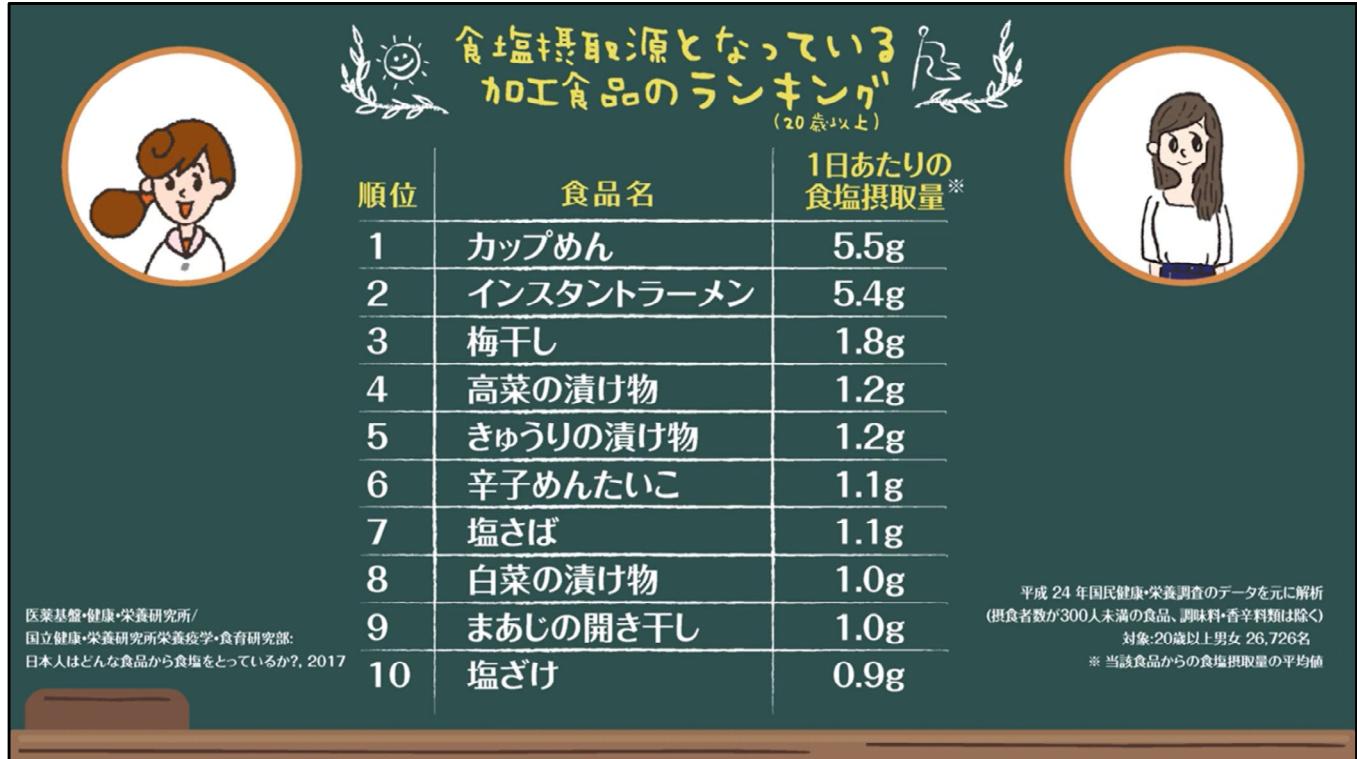
以下、伝えて頂きたいポイント（赤文字）※上記動画の場面で言っていた内容を抜粋
こちらは、1日の食塩摂取量と目標量を男女別に示したグラフです。

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。

多くの人が、目標量よりも食塩をとり過ぎているのよ。

上記のポイントに加えてお伝えいただきたいこと（上記以外の場面で言っていた内容を抜粋）
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



このシーンの概要

食塩の多い加工食品の紹介

減塩の方法

以下、伝えて頂きたいポイント（赤文字）※上記動画の場面で言っていた内容を抜粋

カロママ：

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？

女性：

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。

漬物や干物もやっぱり多いわね。

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。

カロママ：

素晴らしい！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、色々な方法があるわ。**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。

上記のポイントに加えてお伝え頂きたいこと（上記以外の場面で言っていた内容を抜粋）

- ・加工食品は、手軽であるが食塩を多く含む
- ・塩味のある食品でなくても、食塩は含まれている
- ・食塩は注意しないと、簡単に取りすぎてしまう

参加者とのコミュニケーションの取り方、時間がある場合の補足事項の例など

- ・実際にカップ麺やカップラーメンの栄養成分表示から食塩相当量を一緒に確認し、1日の摂取目標量と比較して、これを取ったら残りの塩分でどのくらいの食事ができるのかを説明
- ・具体的に減塩の方法（食品の選択、味付け、調理の工夫など）を紹介

将来の健康を守るために
今日から減塩を
スタートさせることが大切

1 栄養成分表示で「食塩相当量」を確認し、
食塩の少ない食品を選びましょう

2 普段の食事から減塩を心がけましょう

このシーンの概要

動画で説明した内容のまとめ「栄養成分表示を活用した減塩のポイント」について

以下、伝えて頂きたいポイント（赤文字）※上記動画の場面で言っていた内容を抜粋
力口ママ：

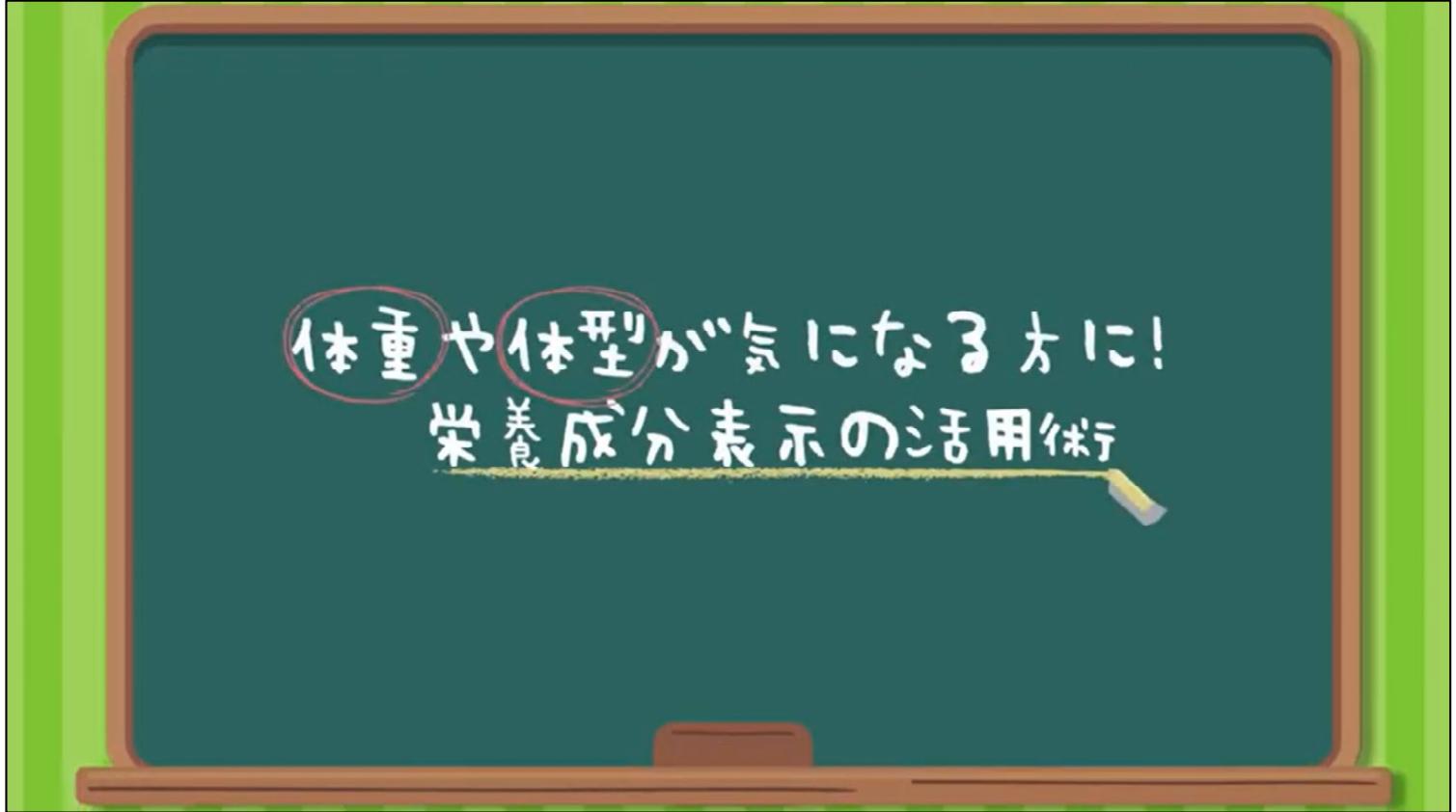
最後に今日のポイントになります。

将来の健康を守るために、今日から減塩をスタートさせることが大切です。

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。

普段の食事から減塩を心がけましょう。

家族やお友達、みんなで取り組めるといいですね。



体重や体型が気になる方に！ 栄養成分表示の活用術

講師の先生へ

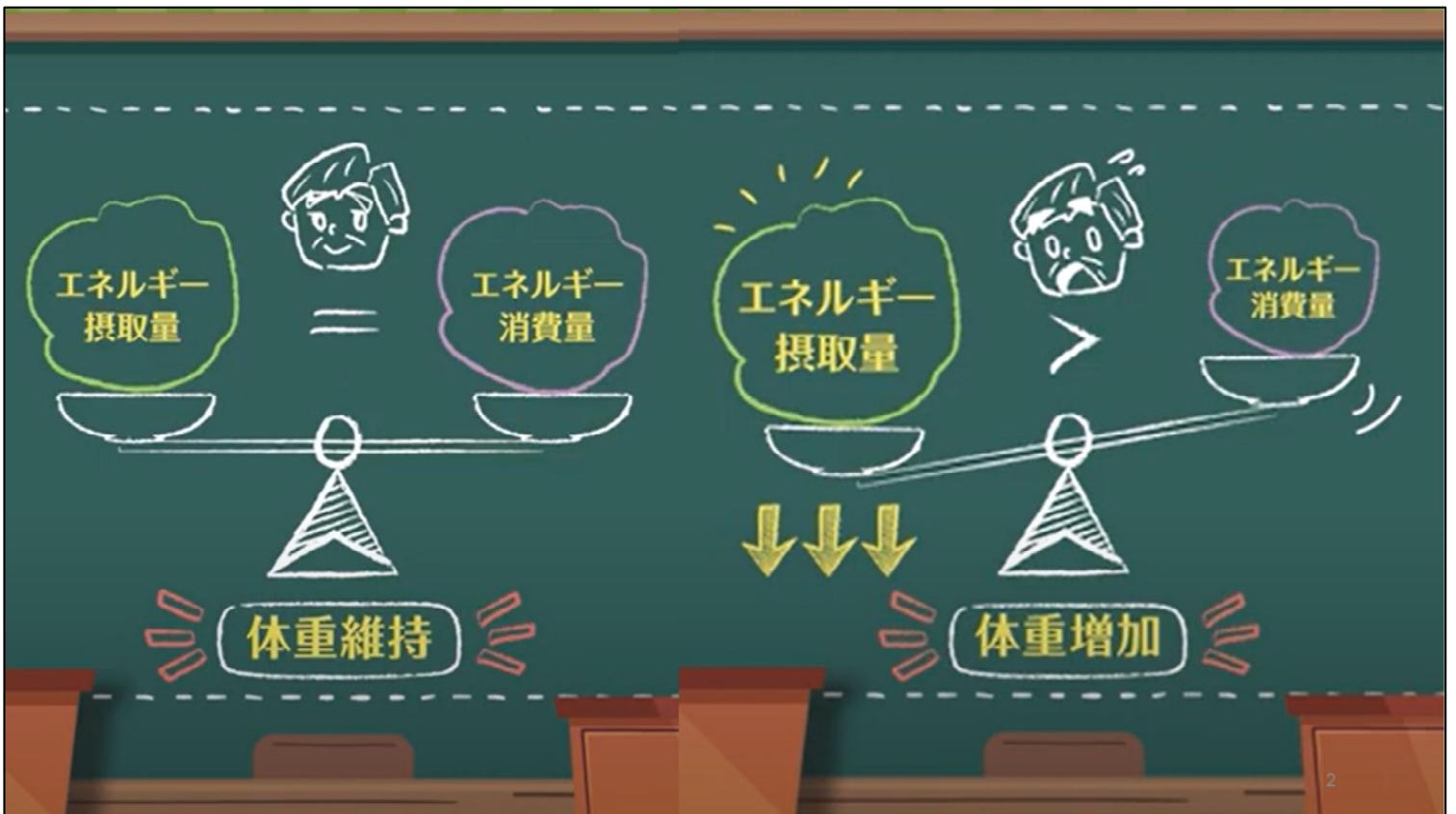
<本動画で参加者に達成していただきたいこと>

以下の①～④を達成できるようにセミナーを進行してください。

目的：栄養成分表示を活用したエネルギー調整のポイントを理解する。

- ①体重にはエネルギー摂取量と消費量のバランスが関係することを知る。
- ②栄養成分表示を確認して、まずは間食からエネルギー摂取量を意識することができるようになる。
- ③たんぱく質、脂質、炭水化物は、重量当たりのエネルギー量が異なることを知る。
- ④同じ重量であっても、脂質の多い食品はエネルギー量が多いことを知る。

☆この資料は、セミナーで伝えて欲しいポイントを動画から抜粋しています。
例をあげたり、補足をしたりと、参加者とコミュニケーションをとりながら説明してください。



このシーンの概要

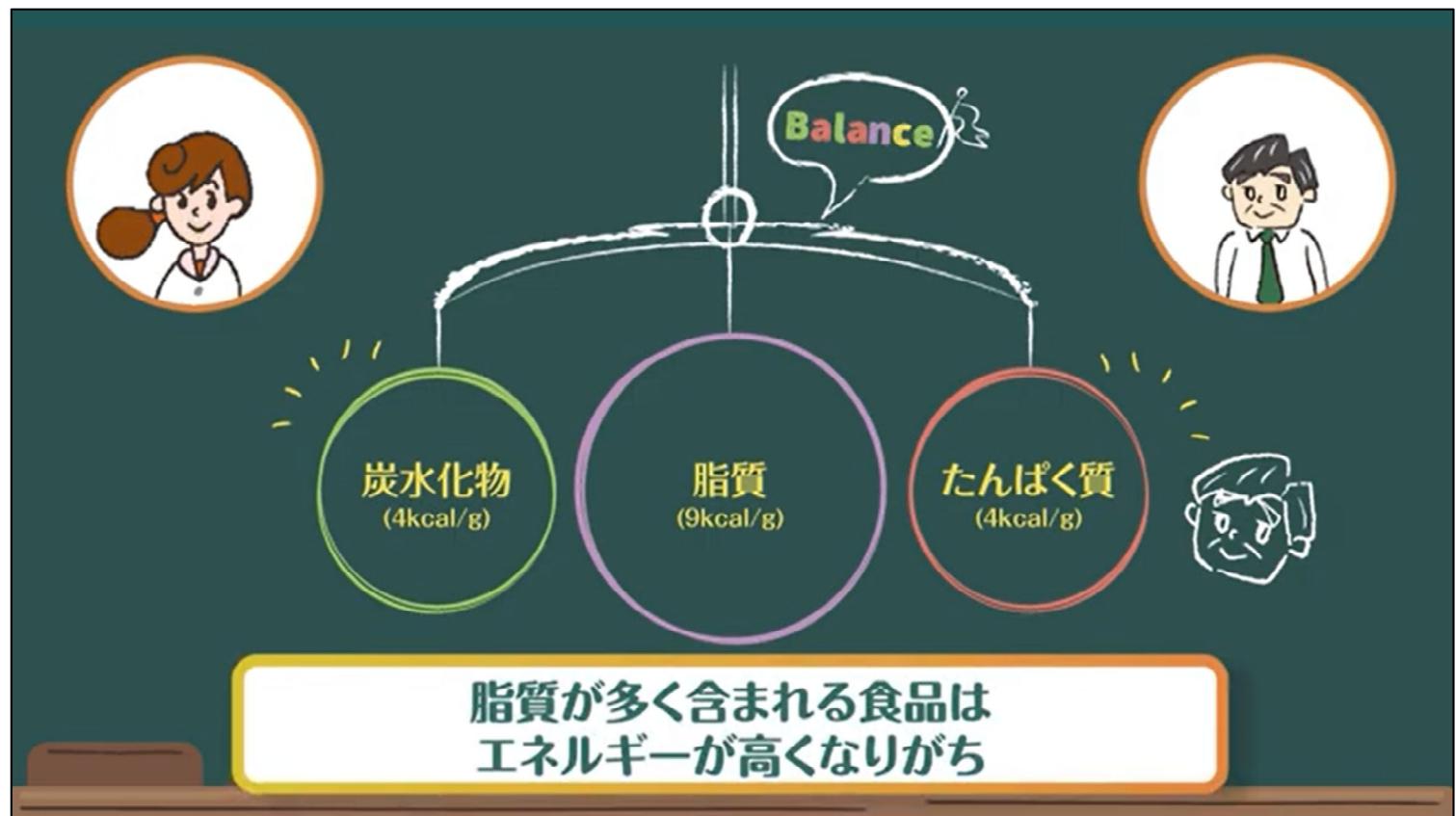
体重変動の仕組み（エネルギー摂取量と消費量のバランス）

以下、伝えて頂きたいポイント（赤文字）※上記動画の場面で言っていた内容を抜粋
カロママ：

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、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。

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！



このシーンの概要

エネルギーを摂りすぎないための食品の選び方のヒント

以下、伝えて頂きたいポイント（赤文字）※上記動画の場面で言っていた内容を抜粋

力口ママ：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1g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。

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お忘れなく。

男性：

選び方次第だね！早速今日から実践します！

力口ママ：応援しています！これからは栄養成分表示を見るだけではなく、体重計に乗る習慣も身に付けられるといいですね！

上記のポイントに加えてお伝え頂きたいこと（上記以外の場面で言っていた内容を抜粋）
揚げ物は脂質が多く含まれており、エネルギーが高くなってしまいがちですが、食べてはいけないわけではないです。こんな時こそ、栄養成分表示を見て上手に選んで頂きたいです。

参加者とのコミュニケーションの取り方、時間がある場合の補足事項の例など

- ・セミナー参加者の年代に合わせてその年代の必要量をあらかじめ算出し、タルタルソースつきのお弁当を選んだ場合、朝と夕の油の量はどうなるのかを説明
- ・ハンバーグのほか、ソースや付け合わせでエネルギーと脂質に差が出るものを見紹介

食べ過ぎや肥満を防ぐために

1 栄養成分表示で
「エネルギー」を確認しましょう



2 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



このシーンの概要

動画で説明した内容のまとめ「栄養成分表示を活用したエネルギー調整のポイント」について

以下、伝えて頂きたいポイント（赤文字）※上記動画の場面で言っていた内容を抜粋
カロママ：

最後に今日のポイントになります。

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。

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。

上記のポイントに加えてお伝えいただきたいこと（上記以外の場面で言っていた内容を抜粋）
よく間食をする方は、まず間食の際に、必ず栄養成分表示を確認してエネルギーを摂りすぎないよう
に意識することから始めましょう。