

栄養成分表示を活用しよう

子どもの食生活で、お菓子の食べ過ぎや、エネルギー・塩分のとりすぎなど、気になることはありませんか？

そのようなときに参考にしてほしいものが「栄養成分表示」です。

栄養成分表示	
〇袋(△g)当たり	
エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g



栄養成分表示から、この食品にはどの位のエネルギーや栄養成分が入っているかが分かります。

＜ワンポイント＞

表示されているものが、100g 当たり、または1 個当たりなど表示ごとに「単位」が違うため、あわせてチェックしましょう。

市が実施した子育てに関するアンケートでは、「買い物や外食の際に栄養成分表示を参考にしている人」の割合が 38.2%と低いことが分かりました。

健康的な食生活のために、栄養成分表示を活用しましょう。

●問い合わせ先

こども政策課子育て支援コーディネーター

▽☎(923)1118

