

知って得する情報 **3**



骨の量は10代で決まる!?

人間の骨は、10代の後半にほぼ完成し、20～30代で最も骨量が多くなる“最大骨量(ピークボーンマス)”を迎えます。最大骨量がどのくらいあるかで、一生の骨の量が決まると言われているため、カルシウム吸収率が高い10代のうちに、しっかりカルシウムをとりましょう!



「カルシウム」の表示をみて選ぼう!

カルシウムは、意識して摂取しないと不足しやすい栄養素です。栄養成分表示を参考にして食品を選んでみましょう!

栄養成分表示 1枚当たり
エネルギー 7kcal
：
カルシウム 340mg



「カルシウム豊富」などと表示されている食品もあります。

中高生のカルシウム摂取目標量

下の値は、座っているのが中心で、歩行・軽いスポーツをする人の目安です。

()は1食あたりの値

年齢・性別	栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム
12～14歳	男性	2,600kcal	60g	58～87g	325～423g	7.0g未満	1,000(330)mg
	女性	2,400kcal	55g	53～80g	300～390g	6.5g未満	800(270)mg
15～17歳	男性	2,800kcal	65g	62～93g	350～455g	7.5g未満	800(270)mg
	女性	2,300kcal	55g	51～77g	288～374g	6.5g未満	650(220)mg

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」

日ごろからカルシウム多く含む食品を食べる事を意識しましょう!

カルシウム(Ca)を多く含む食品

牛乳

コップ一杯
(200g)
Ca 220mg



ヨーグルト

1パック
(100g)
Ca 120mg



小松菜

1/4束
(70g)
Ca 119mg

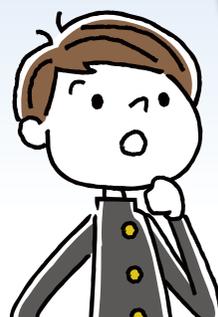
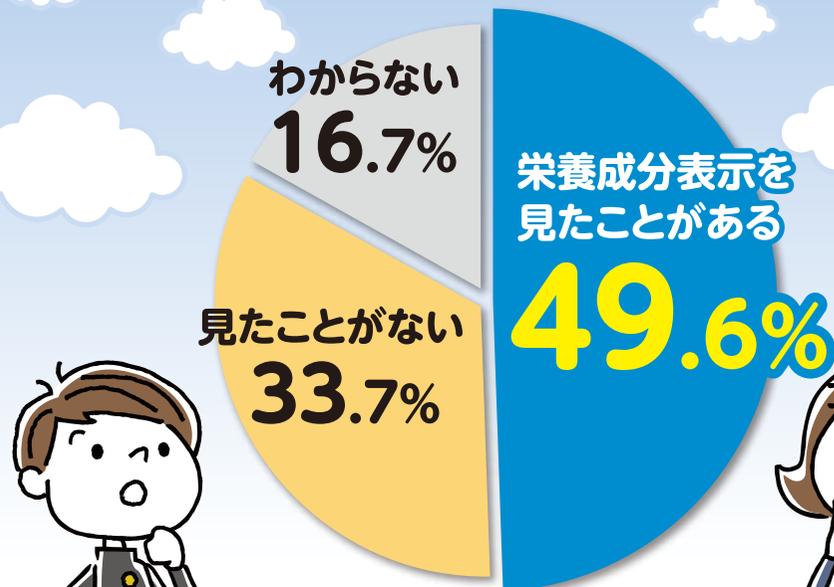


納豆

1パック
(50g)
Ca 45mg



中・高校生のみなさん! 知って得する! 栄養成分表示の活用法!



参考：令和5年度 高校生の食生活等実態調査結果 (岐阜県)

栄養成分表示を見たことがある人は**まだ半分!**
もっと栄養成分表示を**活用しよう!**



栄養成分表示は、容器包装に入れられた加工食品等に表示されており、熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の順で表示されています。

令和6年2月
岐阜県健康福祉部生活衛生課

知って得する情報 1



ジュースには砂糖が大量に入っている!?

ジュースに含まれる「砂糖」の量は、
栄養成分表示から知ることができます。

「炭水化物」は「糖質」と「食物繊維」
からなっています。

ジュースには、ほとんど食物繊維が入っていないので、
炭水化物の量は、糖質の量であると考えられます。

栄養成分表示 500ml当たり	
エネルギー	180kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	2.0g
炭水化物	37.0g
食塩相当量	0.4g



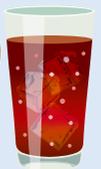
ミルクティー(500ml)には、
スティックシュガー(3g)
約12本分!

約12本



コーラ(100ml)には、
スティックシュガー(3g)
約3.8本分!

約3.8本



スティックシュガー1本(3g)当たり 炭水化物 3.0g
出典：日本食品標準成分表2020年版(八訂)

栄養成分表示を活用して、飲み物の種類、量、頻度を考えてみましょう!

“食品単位”に注意して!

「100ml当たり」等の表示を食品単位といい、
商品によって、「500ml当たり」や「1本当たり」
と書かれている場合もあります。

「100ml当たり」と書かれていても、内容量は
500mlのこともあるよ!

栄養成分表示は 100ml当たり	内容量は 500ml												
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">栄養成分表示 100ml当たり</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー</td> <td>36kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>0.0g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>1.0g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>7.3g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>0.07g</td> </tr> </tbody> </table>	栄養成分表示 100ml当たり		エネルギー	36kcal	たんぱく質	0.0g	脂質	1.0g	炭水化物	7.3g	食塩相当量	0.07g	
栄養成分表示 100ml当たり													
エネルギー	36kcal												
たんぱく質	0.0g												
脂質	1.0g												
炭水化物	7.3g												
食塩相当量	0.07g												



ペットボトル1本で、36kcalかと思ったら、
180kcalだった! 思ったよりカロリーが高かったな…

知って得する情報 2



間食は1日何kcalが目安!?

食品を買うとき、栄養成分表示を見えていますか?

エネルギーや脂質を摂りすぎていないかをチェックするために、栄養成分表示を見て、
お菓子や飲み物を選びましょう!

間食は、1日200kcal程度が目安です



栄養成分表示 1個(200ml)当たり	
エネルギー	370kcal
脂質	25g
食塩相当量	0.2g



栄養成分表示 1包装(80g)当たり	
エネルギー	450kcal
脂質	30g
食塩相当量	0.7g

表示を参考にして、食べる量を考えて…



間食は200kcalが
目安だから、
200kcal以下の
アイスクリームにしよう!



アイスクリームも
ポテトチップスも
脂質が多いね!
食べ過ぎに注意しよう!

栄養成分表示を見て食品を選ぶことで、体重の増加などを防ぐことができます。

“食塩摂取量”も要チェック!

20歳以上の岐阜県民の食塩摂取量は、男女ともに
目標量より約2g多くなっています。食塩の摂り過ぎ
は高血圧と強い結びつきがあるとされています。

栄養成分表示を見たり、「減塩」などと表示さ
れている食品を活用して、家族で食塩の摂り
すぎを防ぎましょう!

