

# 健康食品は食事を補うためのもの



## ～花子が気になった健康食品～

「肥満の解消」や「病気が治った」など魅力的な効果をうたいながら、その効果が実証されていない表示や広告等は、虚偽表示や誇大表示に該当し、「健康増進法」や「不当景品類及び不当表示防止法」で禁止されています。

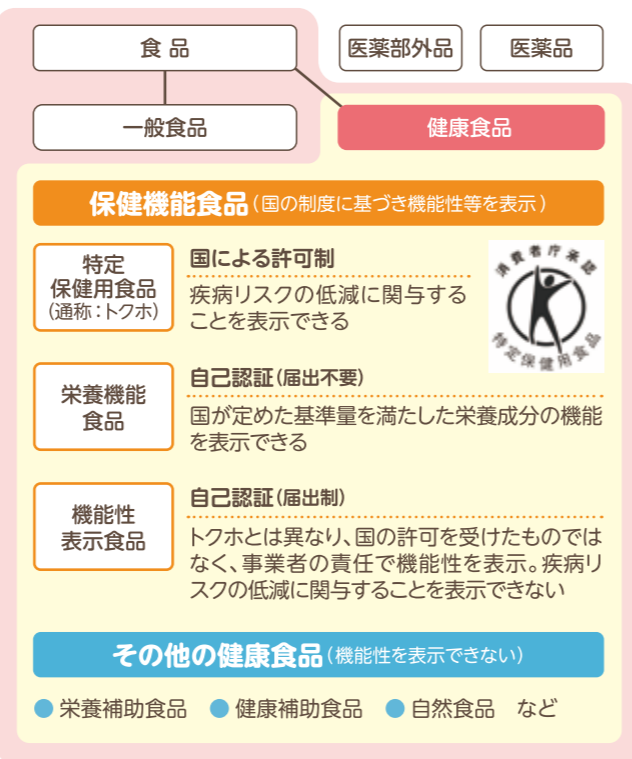
だまされちゃダメ

私たちが口から摂取するものは、食品と医薬品に分けられます。錠剤やカプセル状の**健康食品**は、薬のように見えますが、「食品」であり、病気を治したり防ぐ効果はありません。健康食品には、国の制度に基づき機能性等を表示できる**保健機能食品**と、それ以外の**その他の健康食品**があります(下図)。

健康の維持・増進の基本は、「栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養」です。

健康食品を利用するときは

- 1日あたりの摂取目安量、注意事項などの表示を確認しましょう。
- 服薬中の方は医師、薬剤師に相談しましょう。
- 安易に健康食品で食事の偏りや生活の乱れを解決しようとせず、補助的なものとして、上手に利用しましょう。



出典:消費者庁ウェブサイト

# 食品表示を活用しよう

## 栄養成分表示で健康づくり

食品表示をご覧になったことはありますか? 食品表示には食品に関する大切な情報がたくさん書かれています。その中の「**栄養成分表示**」は、食品に含まれる栄養素の量を知ることができ、健康づくりに役立ちます。浜子さん一家が食品表示をどのように活用しているかを参考にしてみましょう。

### 浜子さん一家


### 栄養成分表示の内容

- A 義務表示** 容器包装に入れられた加工食品には、エネルギー(熱量)、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。これらは、生活習慣病予防や健康の維持・増進に深く関わる重要な成分です。
- B** 100g当たり、1食当たり、1袋当たり等、表示の単位は商品によって異なるので確認しましょう。
- C 任意表示** その他の栄養成分(ビタミン、ミネラル等)が表示されている商品もあります。

エネルギー	381kcal
たんぱく質	4.3g
脂質	0.8g
炭水化物	89.3g
食塩相当量	1.3g
〇〇〇〇	〇g

## エネルギーがどれくらいか確かめよう



1日に必要なエネルギー量は下の表を参考に摂取しましょう。1食あたりは1日の約1/3量を目安にしましょう。

(単位: kcal)

年齢(歳)	男性	女性
10～11	1950～2250	1850～2100
12～14	2300～2600	2150～2400
15～17	2500～2800	2050～2300
18～29	2300～2650	1700～2000
30～49	2300～2700	1750～2050
50～64	2200～2600	1650～1950
65～74	2050～2400	1550～1850
75～	1800～2100	1400～1650

出典:日本人の食事摂取基準2020年版

※座位中心の生活や立位での作業が少しある人の値です。

- 菓子・嗜好飲料は1日200kcal以下を目安にしましょう。
- エネルギーの摂取量と消費量のバランスがとれているかは、体重の変化やBMI(体格指数)でチェック

**BMI** = 体重kg ÷ 身長m ÷ 身長m

BMI	18.5未満	18.5以上～25.0未満	25.0以上
判定	やせ	標準	肥満

## 食品表示には栄養成分表示以外に、どんなことが表示されているかな?

名称	豆菓子
原材料名	落花生(国産)、米粉、でん粉、植物油、しょうゆ(大豆・小麦を含む)、食塩、砂糖、香辛料
添加物	調味料(アミノ酸等)、着色(カラメル、紅麹、カロチノイド)
内容量	100g
賞味期限	20xx.xx.xx
保存方法	直射日光を避け、常温保存
製造者	株式会社△△ +YK 横浜市◇◇区◆◆1-2-3

重量順に表示(落花生が一番多い)

「消費期限」は安全に食べられる期限  
「賞味期限」はおいしく食べられる期限

アレルギー(えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生は義務表示)

## 食品表示をチェックして適切な食品選びに役立てましょう



横浜市保健所食品衛生課  
横浜市中区本町6-50-10  
電話: 045-671-3378  
FAX: 045-550-3587  
(発行) 令和3年1月  
(改正) 令和5年7月

横浜市 食品表示 検索

各区福祉保健センター  
健康づくり係  
食生活相談先

横浜市  
Webサイト  
食品表示の情報

## 高血圧症の管理には食塩相当量をチェック

### 減塩に挑戦!

このカップ麺の食塩の量は5gか

栄養成分表示1食(78g)当たり	
食塩相当量	5.0g
(めん・かやく)	2.4g
(スープ)	2.6g

スープは飲まずに残そう!

栄養成分表示1食(78g)当たり

エネルギー	454kcal
たんぱく質	13.3g
脂質	16.2g
炭水化物	63.7g
食塩相当量	5.0g
(めん・かやく)	2.4g
(スープ)	2.6g

バランスよく、サラダと豆腐も足そう

パパ、かけ過ぎてない? 調味料の塩分も気にしようよ

食塩のとり過ぎは高血圧症等の病気のリスクを高めるといわれています。1日の目安は男性7.5g未満、女性6.5g未満(高血圧症の方は6.0g未満)です。日本人は、食塩の約7割を調味料(しょうゆ、塩、みそなど)からとっています。「〇%減塩」「塩分ひかえめ」などと表示のある食品の利用も1つの減塩方法です。

●ふだんよく食べる食品の食塩量を知り、選び方や食べ方を工夫しましょう。

### 塩分を減らす工夫の例

●1日に食べる回数を減らす



●具だくさんにする



●しょうゆはかけるよりつける



●食塩相当量が少ないものに替える



## 高齢者の低栄養予防

### 賢く選択

最近どう? 歩くのが遅くなった気が...

ちゃんと食べてる? たんぱく質もしっかりとってね。この表示を見て

つまづきやすくなったのよね

缶詰は料理しなくていいから良いわね

食事のとり方は区役所の栄養士さんにも相談出来るって!

さば水煮	
栄養成分表示 1缶(190g)当たり	
エネルギー	317kcal
たんぱく質	26.8g
脂質	23.4g
炭水化物	0.0g
食塩相当量	1.8g

食べる量が減り、低栄養になると、様々な健康障害のリスクを高めます。特に、高齢期の体重減少は筋肉量の減少につながります。

### いろいろな食品や料理を

活動量や筋肉量を維持するためには炭水化物、たんぱく質を多く含む食品をとりましょう。からだの調子を整えるためのビタミン・ミネラルがとれる野菜類も組み合わせましょう。

### 食事を楽しむ工夫

食事の準備の負担を減らし、食事の楽しみを保つ工夫をしましょう。(食欲がないときに手軽に食べられるものを常備する、市販のお総菜や缶詰、レトルト食品を活用するなど)

### 食生活のご相談

栄養成分表示の活用方法や食生活に関するご相談はお住まいの区の福祉保健課健康づくり係へ(連絡先は最終ページ二次元コード)

## 「〇〇たっぷり」や「〇%カット」などの栄養強調表示を活用しよう

### 栄養強調表示って?

どっちが良いかなあ?

「カルシウムたっぷり」って栄養強調表示がしてあるこっちが良いんじゃない?

栄養成分表示100g当たり	
エネルギー	454kcal
たんぱく質	7.6g
脂質	13.6g
炭水化物	75.3g
食塩相当量	1.2g
カルシウム	450mg

カルシウムは丈夫な骨をつくるために必要な栄養素なのよ

栄養強調表示か。これから参考にしようっと

栄養強調表示とは一定の基準より多い又は少ない含有量であることを表示したものです。不足やとり過ぎが気になる栄養素は、栄養強調表示を目印に選ぶことができます。実際に含まれている量は栄養成分表示を見て確認できます。

### 栄養強調表示の例

#### 高い・含む

- 鉄分プラス
- 食物繊維2倍



#### 低い・含まない

- 砂糖不使用
- コレステロールゼロ
- 低脂肪



## お総菜などの中食でもバランスの良い献立を考えよう

### 食べたいものだけはNG

遅くなったからお総菜にしましょう

賛成~!!!

ちゃんと表示を見た?

エネルギーとり過ぎだね

塩分もチェック!

主食と主菜、副菜をそろえてね

野菜もプラスしよ~

幕の内弁当は3色そろうね

脂質や塩分を気にしよう

カツサンドは主食と主菜だね。野菜スープを足すとバランスがとれるね

食事を作ったり選んだりするときに、主食、主菜、副菜を組み合わせることを意識すると、バランスの良い食事になります。

炭水化物 主食	たんぱく質 主菜	ビタミン・ミネラル 副菜
●ごはん ●パン ●めん類	●魚・肉 ●卵 ●大豆製品	●野菜 ●いも ●海そう ●きのこ
働く力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの

1食あたりの目安 主食	1食あたりの目安 主菜	1食あたりの目安 副菜
茶碗1杯分	手のひら1つ分	手のひら2つ分

お総菜など出来合いの食品を利用するときも ●●●3色がそろるようにしましょう。

良い食事の一例

カツサンドは主食と主菜だね。野菜スープを足すとバランスがとれるね

幕の内弁当は3色そろうね

脂質や塩分を気にしよう