



FC 駒沢U-15
FC 駒沢女子

since 1979 SETAGAYA TOKYO

栄養講習会
2020.12.18

栄養成分表示(1個当り)

熱量	137kcal
たんぱく質	11.6g
脂質	4.8g
糖質	7.7g
食物繊維	8.3g
ナトリウム	404mg

含有アレルギー物質
これに準ずるものを表示)

大豆・とり肉・豚肉・りんご

名/トマトキーマカレー、ミックス粉(植物性たん白、大
ター、エリスリトール)、卵、小麦粉、植物油、調製豆乳
とする食品、加工デンプン、セルロース、酢酸Na、糊料
料、カロテノイド色素、(原材料の一部に乳成分、卵
/表面に記載 保存方法/直射日光、高温多湿を
京都千代田区岩本町3-10-1 製造所固有記号)

料名欄の最後の()内にまとめて記載していま
わらずお早めにお召し上がりください。

温度の検査で十分安全を見込んだ期間とな
月~4月...25℃

栄養成分表示の 見かたを知ろう

日本スポーツ協会 公認スポーツ栄養士
順天堂大学 スポーツ健康科学部 協力研究員
鈴木いづみ

栄養成分表示って何？

- 箱や包みに入った食品（一般用加工食品）にどんな栄養成分がどのくらい含まれているかわかるようにしたのが栄養成分表示です。



栄養成分表示 100g当たり

熱量	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

※ 熱量はエネルギーと表すことができます

栄養成分表示って何？

表示方法には、決まりがあります

《例》

必ず「栄養成分表示」と表示します。

熱量及び栄養成分の表示の順番は決まっています。



食品単位は、100g、100ml、1食分、1包装、その他の1単位のいずれかを表示します。

義務表示

食品表示法という法律で決められているんだよ



こんな表示もみかけるよね

栄養成分

1本（200ml）当たり

エネルギー	130 kcal
たんぱく質	6.8 g
脂質	0.8 g
炭水化物	10.0g
ナトリウム	85mg
カルシウム	227mg

義務表示

食品表示法という
法律で決められて
いるんだよ



栄養成分表示って何？

必ず
表示する

義務表示

熱量（エネルギー）
たんぱく質
脂質
炭水化物
食塩相当量

積極的に
表示する

推奨表示

飽和脂肪酸
食物繊維

別記様式三

栄養成分表示	
食品単位当たり	
熱量	kcal
たんぱく質	g
脂質	g
- 飽和脂肪酸	g
- n-3系脂肪酸	g
- n-6系脂肪酸	g
コレステロール	mg
炭水化物	g
- 糖質	g
- 糖類	g
- 食物繊維	g
食塩相当量	g

表示は
自由で

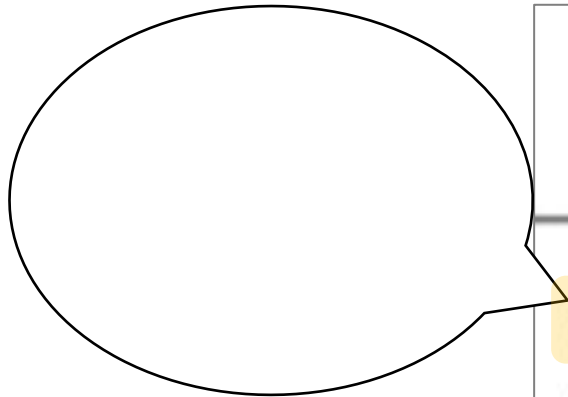
任意表示

n-3系脂肪酸
n-6系脂肪酸
コレステロール
糖質、糖類

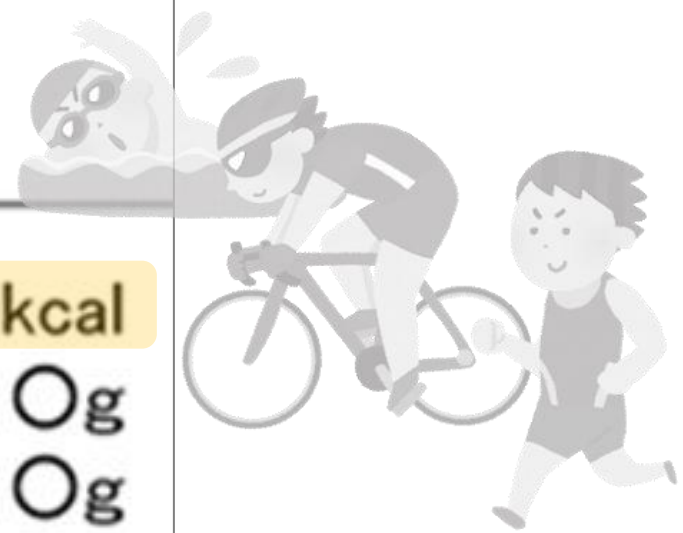
ナイアシン ビタミンB12
パントテン酸 ビタミンC
ビオチン ビタミンD
ビタミンA ビタミンE
ビタミンB1 ビタミンK
ビタミンB2 葉酸
ビタミンB6

亜鉛 銅
カリウム マグネシウム
カルシウム マンガン
クロム モリブデン
セレン ヨウ素
鉄 リン

熱量（ねつりょう）とは？



栄養成分表示 100g当たり	
熱量	Okcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g



- 体や頭を働かせたりスポーツをするためのエネルギー量のことです。
- 単位はキロカロリー kcal ですが カロリーと短いこともあります。
- 中1から中3の選手が1日に必要なエネルギー量のめやすは男子がおよそ2900kcal, 女子が2700kcalです（でも個人によってちがう）
- 学校給食のエネルギーの基準は 1食あたり850kcalです。
- スポーツ選手はエネルギー不足しやすいので足りない分は補食でおぎなうようにします。

たんぱく質（しつ）とは？

栄養成分表示 100g当たり

熱量	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

- 筋肉, 血液, 骨など体づくりのおもな材料です.
- 毎食とることが大切ですがとくにスポーツ後にしっかりとるとこわれた筋肉の作り直しに役立ちます.



脂質（しつ）とは？

栄養成分表示 100g当たり

熱量	0kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g

- 歩くような キツくない運動をするときのエネルギーのもとです。
- 多くとりすぎると 体によぶんな脂肪がふえてスピードが落ちます。

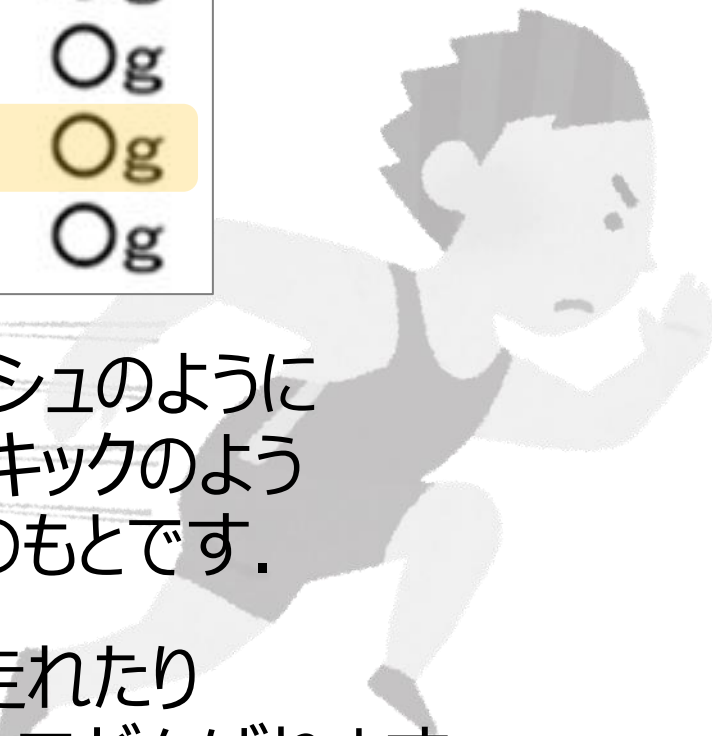


炭水化物とは？

栄養成分表示 100g当たり

熱量	0kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g

- 炭水化物のなかでも、糖質は、ダッシュのように全力で走ったり、ジャンプやコーナーキックのように大きな力を出すときのエネルギーのもとです。
- スポーツの前にしっかりとると はやく走れたり大きな力を出せたり バテずに最後までがんばれます。



食塩相当量（しよくえんそうとうりょう）とは？

栄養成分表示 100g当たり	
熱量	Okcal
たんぱく質	Og
脂質	Og
炭水化物	Og
食塩相当量	Og

- その食品にふくまれる塩の量です。
- ナトリウムと書かれていることもあります。
その場合は（ ）で食塩相当量が表記されています
- 塩やナトリウムには 体の中の水を ちょうどよい量に保ったり 筋肉の動きをスムーズにします。
- とりすぎは病気のもとにもなります。



おさらい

✓ スポーツ前に
とるとよい栄養素は？

答え

✓ スポーツ後に
とるとよい栄養素は？

答え

✓ ふだんとりすぎない方が
よい栄養素は？

答え