


食品のパッケージには 健康づくりのヒントが詰まっています！

この動画でご紹介する栄養成分表示は健康づくりに役立つ重要な情報源です！

栄養成分表示には、食事の中で特に意識してほしい、エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の5項目が表示されています。栄養成分表示を上手に活用して、あなたの健康づくりに役立てましょう。



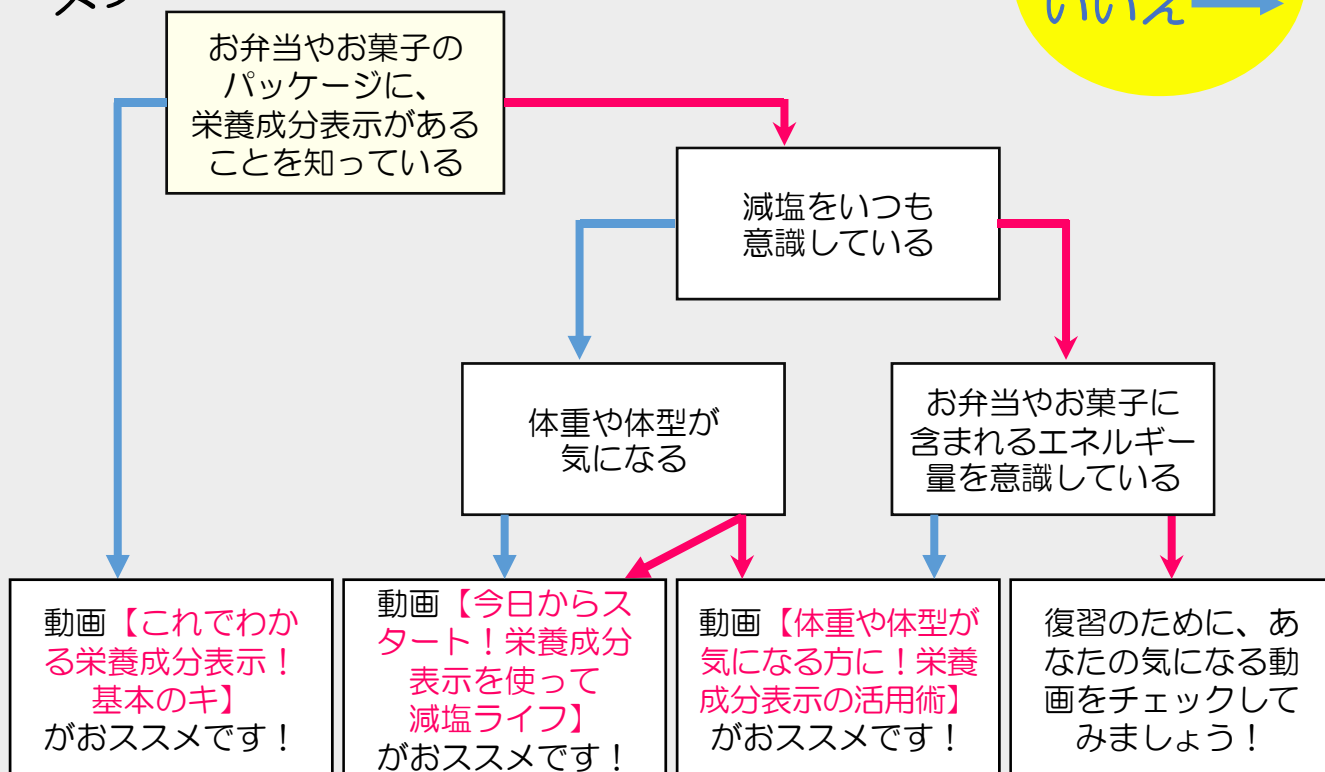
エネルギー	417kcal
たんぱく質	8.2g
脂質	13.5g
炭水化物	65.7g
食塩相当量	0.5g

メロンパン

あなたにおすすめの動画はどれ？

スタート！

はい →
いいえ →

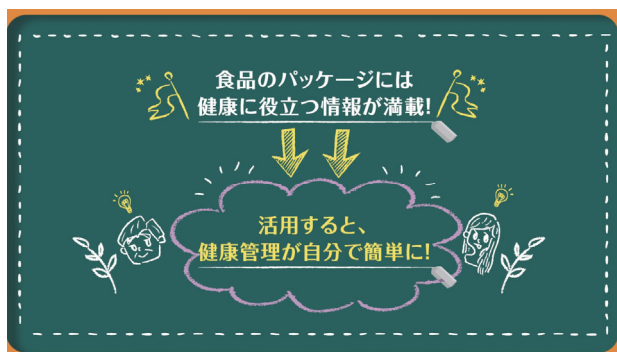


栄養成分表示活用のための動画のご紹介



以下の二次元バーコードからアクセスできます。
ぜひ、ご覧ください！

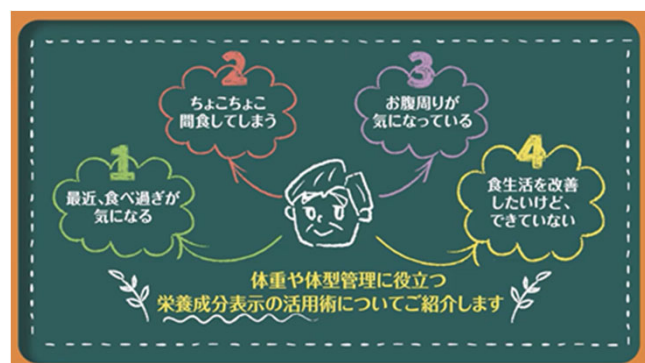
これでわかる栄養成分表示！基本のキ



今日からスタート！栄養成分表示を使って減塩ライフ



体重や体型が気になる方に！栄養成分表示の活用術



消費者庁 栄養成分表示 動画

検索 🔍

