

# 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。



## あなたにおすすめの動画はどれ？

スタート！

はい →  
いいえ →

お弁当やお菓子の  
パッケージに、  
栄養成分表示がある  
ことを知っている

減塩をいつも  
意識している

体重や体型が  
気になる

お弁当やお菓子に  
含まれるエネルギー  
量を意識している

動画【これでわか  
る栄養成分表示！  
基本のキ】  
がおススメです！

動画【今日からス  
タート！栄養成分  
表示を使って  
減塩ライフ】  
がおススメです！

動画【体重や体型が  
気になる方に！栄養  
成分表示の活用術】  
がおススメです！

復習のために、あ  
なたの気になる動  
画をチェックして  
みましょう！

## 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 🔍

