

『食品』をどう選ぶか？ ～健康と環境に配慮した適量のすすめ～

健康に配慮した適量のすすめ：栄養成分表示を活用しよう

健康に暮らすためには病気や生活習慣病等を予防し、体調に気遣いながら適切な食生活を送ることが大切です。そのため、食品をどう選ぶかは、私たちの消費生活での重要な課題です。容器包装に入れられた加工食品には、栄養成分表示が必ず表示されており、その栄養成分表示は、健康づくりに役立つ重要な情報源になります。

栄養成分表示を見て上手に食品を選び、必要な栄養を過不足なく摂取できれば、健康の維持、増進を図ることに役立ちます。

・食品のエネルギー値と体重をチェック！

“エネルギー〇〇kcal”の表示を見ましょう。エネルギーの摂取量と消費量のバランスが取れているか、体重の変化を確認し、生活習慣病予防や虚弱予防のために、適正な体重を維持しましょう。

・タンパク質、脂質、炭水化物の量を見て、食事の質をチェック！

栄養的な特徴を知り、特徴の違う食品をうまく組み合わせて選びましょう。生活習慣病予防のために、野菜たっぷりの食事（食物繊維を十分に）を取りましょう。

・高血圧予防のため、食塩相当量をチェック！

減塩は、高血圧の予防や管理に効果があります。ふだんよく食べる食品からの食塩摂取量や調味料からの食塩摂取量を知り、選び方、食べ方の工夫でおいしく減塩しましょう。

環境に配慮した適量のすすめ：もったいないを意識して

まだ食べられるのに、捨てられる食品のことを『食品ロス』といいます。日本全体で年間646万トンと推計されています。年間1人当たりの食品ロス量は51Kgで、年間1人当たりの米の消費量(約54Kg)に相当します。様々な食品が豊富に出回っている今、食料資源の浪費、環境への負荷にも目を向け、「もったいない」という意識を持って、ごみをなくす、無駄をなくすという観点から、一人ひとりができる取り組みをしていくことが必要です。

食品ロスを減らす買い方の実践ポイント

- ・賞味期限の近いものから順番に買うことで、食べ物をムダなくおいしく頂きましょう。
- ・買う時に、食べられる量かな？を意識して、無駄なく使いきれないようにしましょう。
- ・家庭にある食材をチェックして、買い物を楽しみましょう。

◎消費者庁では、食べ物のムダをなくそうプロジェクトと題して、食品ロス削減に向けた情報発信をしていますので、ぜひ活用してください。

消費生活相談のことなら・・・

- 岐阜県県民生活相談センター 058-277-1003
- 輪之内町消費生活相談窓口(住民課) 0584-68-0185
- 消費者ホットライン ☎188