

# Stop! ぞ・メタポ No,110 栄養成分表示をチェック!

いつも食品を購入する時に、栄養成分表示を参考にしている人の割合は、平成27年度の国民健康・栄養調査の結果によると、男性で26.1%、女性53%だったそうです。そして、食品を購入する時にチェックする栄養成分についての調査では、男性では「特にない」女性では「エネルギー（熱量）」という人が多くなっています。

また、肥満及びやせの状況を調査した結果、肥満の人(BMI $\geq$ 25kg/m<sup>2</sup>)の割合は男性29.5%、女性19.2%で、ここ10年間で男性は大きな差はなく、女性は減少しています。やせている人(BMI $\leq$ 20kg/m<sup>2</sup>)の割合は、男性4.2%、女性11.1%で、20歳代の女性のやせの割合が22.3%です。

女性は、ダイエットに関心が高く、エネルギーを気にしていることがわかります。しかし、やせすぎは肌荒れや貧血、免疫力の低下、将来の骨粗鬆症など、健康を害する可能性があります。

自分にあった健康な体重となるよう、ふだんから栄養成分表示を参考にして食品を選びましょう。



 **ウオクニ株式会社**  
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。