

食品表示をチェック

2014年の「国民健康・栄養調査」で、食品を選択する際に重視する点について調査をしたところ、当然のことながら最も多かったのは男女ともに「おいしさ」でした。2番目以降は、男女で違っており、男性の場合は、「好み」「価格」「鮮度」「安全性」の順となり、女性では、「鮮度」「価格」「安全性」「好み」の順になり、男性は好きなものを選ぶ傾向にあります。

食品の「栄養価」を重視するという回答は、女性には約52%ですが、男性は約27%となっており、男性は、栄養に関心のある方が少ないことがわかります。

同じ食品でもメーカーによっては、含まれている栄養価に差がありますので、

血圧が高め、少し肥満気味など、

健康状態に気になる点がある

方は、食品の栄養価を見て、

食塩相当量やエネルギー

量、脂質量をチェックする

習慣を身につけましょう。



 **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。