

外出やお総菜を利用される方へ



# 栄養成分表示を活用しましょう!

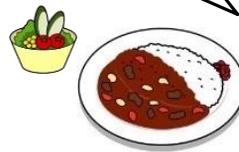
食育推進キャラクター たべやん

外出やスーパー・コンビニは種類が豊富で、現在はなくてはならない生活の一部になっていますね。最近では栄養成分表示がされているものも多いので、上手に利用しましょう。

## 外出の栄養成分表示とは？

飲食店や弁当・総菜店で、メニューなどに商品（料理）のエネルギーや食塩量などの栄養成分を表示したものです。

栄養成分表示



カレーライスセット

エネルギー 814kcal  
たんぱく質 22g  
脂質 29g  
炭水化物 112g  
食塩相当量 4.0g

## あなたが1日に必要なエネルギーや栄養量は？

○推定エネルギー必要量（身体活動レベル：ふつうの場合）

	18～29歳	30～49歳	50～69歳	70歳以上
男性(kcal)	2,650	2,650	2,450	2,200
女性(kcal)	1,950	2,000	1,900	1,750

※1日に必要なエネルギー量は、年齢・性別・体格・活動量により異なります。

○脂質（身体活動レベル：ふつうの場合）

	18～29歳	30～49歳	50～69歳	70歳以上
男性(g)	59～88	59～88	55～81	49～73
女性(g)	44～65	45～66	43～63	39～58

※総エネルギーに占める脂肪エネルギー比率：目標量20～30%

○食塩の目標量 男性8g未満 女性7g未満

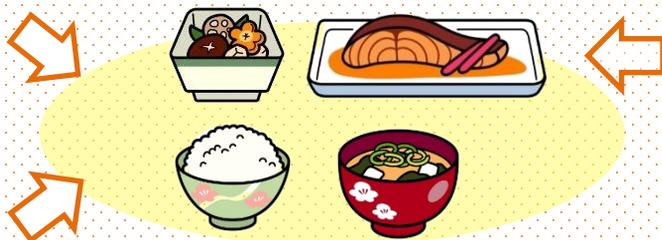
日本人の食事摂取基準（2015年版）より

# 外食のメニュー選びのポイント

## 主食・主菜・副菜がそろったメニューを選ぶ！

### 副菜

野菜、きのこ、いも、海藻等を主な材料にした料理  
ビタミンや鉄、カルシウム、食物繊維等を多く含み、  
主に体の調子をととのえるもとになります。



### 主菜

肉・魚・卵・大豆等を  
主な材料にした料理  
たんぱく質や脂質を多く含み、  
主に体をつくるもとになります。

### 主食

ごはん、パン、麺等の穀類を主な材料にした料理  
炭水化物を多く含み、主にエネルギーのもとになります。

## 揚げ物などエネルギーの高いメニューばかりに偏らないように！



外食でエネルギーをとり過ぎる場合は、  
前後の食事内容を調整しましょう！

## 丼などの単品料理は、野菜の一品をプラス！



野菜の1日摂取目安量は350gです。生活習慣病予防の  
ためにも毎食1皿以上は野菜料理を食べましょう！

### プラス1品におすすめ☆

野菜サラダ、ほうれん草のお浸し(野菜約70g)  
野菜煮物、野菜炒め(野菜約140g)

## 塩分の摂りすぎに注意！



うどん、ラーメンなど麺類の汁の  
飲み方に気をつけましょう



しょうゆ、ソース類は  
ひかえめに

(例) ラーメン1杯 汁を全部飲むと…塩分5.0g  
1/3飲むと…塩分3.0g  
全部残すと…塩分1.9g

しょうゆやソースは料理に直接かけずに  
小皿に取ってつけて食べると、使用量が  
減らせます。

