

特集 | かしく選んで健康を手に入れよう！

関 保健企画 2階22番 ☎ 4809-9882



POINT 1

主食・主菜・副菜を 組み合わせて食べましょう

主食

(ごはん、パン、麺類)



主菜

(肉、魚、卵、大豆料理)



副菜

(野菜、きのこ、いも、海藻料理)



選び方で変わる栄養バランス！(例:コンビニ利用の場合)

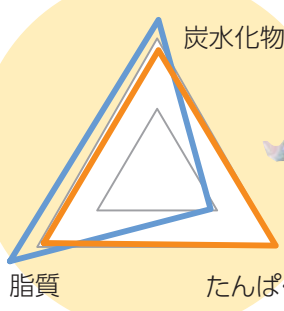
主食

だけの場合



炭水化物や脂質
に偏りがち

PFCバランス



主食

主菜

副菜

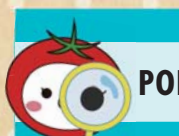
をそろえた場合



栄養バランス
GOOD

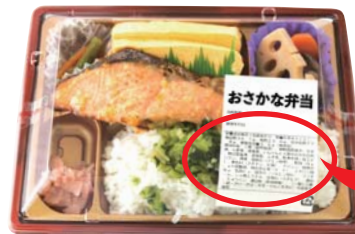
「PFCバランス」とは、食事の三大栄養素(たんぱく質(Protein)、脂質(Fat)、炭水化物(Carbohydrate))のエネルギー比率のことです。

- ✓ 外食では、単品・丼ものより、主食・主菜・副菜がそろった定食がおすすめ
- ✓ コンビニ、スーパーなどでは、お総菜も上手に組み合わせましょう



POINT 2

栄養成分表示を 上手に活用しましょう



栄養成分表示の例

栄養成分表示(1包装当たり)	
エネルギー	690kcal
たんぱく質	34.1g
脂質	23.0g
炭水化物	79.8g
食塩相当量	3.1g

飲食店やお総菜・お弁当などの多くの食品に表示されています

あなたが1日に必要なエネルギーは？(身体活動レベル:ふつうの場合)

	18～29歳	30～49歳	50～64歳
男性(kcal)	2,650	2,700	2,600
女性(kcal)	2,000	2,050	1,950

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。
(日本人の食事摂取基準(2020年版)より)

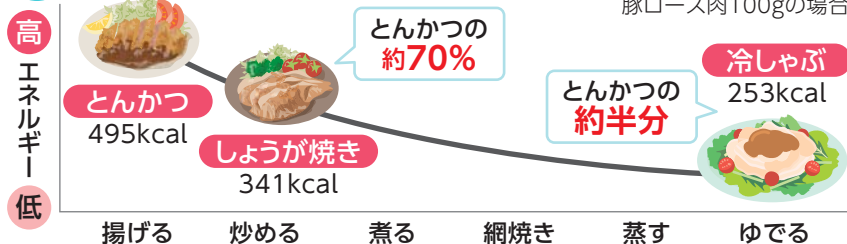


まずはエネルギーから活用を！

- ✓ 1食あたりのエネルギー量は、1日に必要なエネルギー量の約1/3を目安にしましょう



調理法でこんなに違うエネルギー！



POINT 3

塩分の摂りすぎに注意しましょう

食塩の目標量

(日本人の食事摂取基準(2020年版)より)

男性

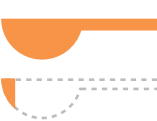
7.5g未満

女性

6.5g未満



小さじ1と
4分の1



小さじ1と
12分の1



少し気を付けるだけでこんなに違う塩分量！

お弁当の場合

-0.2g



-0.4g

梅干しや付属の調味料、漬物を残すと塩分量は-1.0g

参考:塩分早わかり(女子栄養大出版部)

ラーメンの場合

栄養成分表示では、塩分量を「食塩相当量」として表示しています。



栄養成分表示

[1食(133g)当たり]	
エネルギー	474kcal
たんぱく質	19.8g
脂質	6.7g
炭水化物	82.5g
食塩相当量	7.1g

汁を 1/3残すと塩分量は -1.3g
1/2残すと塩分量は -2.5g

詳しくはこちらへ 🔍 大阪市 栄養成分表示



大阪市食育推進キャラクター「たべやん」



「10年後、どんな自分でありたいですか？」

「健康でいたい。でも食生活を変えるのはめんどろ…」
「今は健康だし…」そのような声をよく耳にします。

5年後、10年後の健康は、今の生活の延長線上にあります。
「人生100年時代」と言われる現在、いつまでも元気に過ごすためには、健康寿命(元気に自立して過ごせる期間)を延ばすことを意識することが大切です。

この健康寿命を延ばすためには、生活習慣病予防のための減塩や肥満、低栄養の予防等の取組が重要です。

食品のパッケージなどに記載してある「栄養成分表示」は、健康づくりに役立つ重要な情報源です。気になる栄養成分が、どのような食品に多いのか少ないのか、どのくらいの量が含まれているのか、知ることができます。健康づくりのために、栄養成分表示を活用してみたいはいかがでしょうか。



東淀川区長
西山 忠邦

広告