

よく見て食べよ  
**栄養成分表示**で  
 健康への道を進む

## STEP 1 栄養成分表示を見つけよう

栄養成分表示って...?

食品にエネルギーや食塩量などが表示されているものを見つけてみましょう。

飲食店



栄養成分表示

カレーライスセット	
エネルギー	814 kcal
食塩相当量	4.0 g

コンビニ・スーパー



100g当たり  
 1食当たりなど  
 表示の単位を  
 見て栄養分量  
 を確認

栄養成分表示  
 (1包装当たり)

エネルギー	620 kcal
たんぱく質	22.5 g
脂質	22.0 g
炭水化物	90.5 g
食塩相当量	1.5 g

## STEP 2 栄養成分表示を見よう

まずは、エネルギー・食塩量  
 から見てみませんか？

栄養成分表示  
 (1食(80g)当たり)

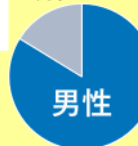
●エネルギー	454 kcal
たんぱく質	13.3 g
脂質	16.2 g
炭水化物	3.7 g
●食塩相当量	6.7 g



塩分多ない？



男性 8.4%



女性 9.6%



注意

1日の目標量のうち  
 これだけの塩分が含まれています！

## ◆ 1日に必要な栄養量と比べよう ◆

◇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

◇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) 参照

## STEP 3

えらんで食べよう

Point

外食のメニュー選び

毎食、主食・主菜・副菜が  
 そろったメニューを選ぶ。

副菜



主菜



主食



栄養成分表示を活用して  
 バランスよく食べることで、  
 健康な生活を送りましょう。



詳しくはこちらへ！

大阪市 栄養成分表示

