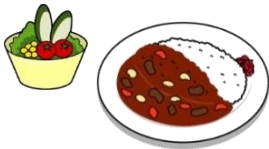


栄養成分表示って どう見たらええんやろ？

カレーライスセット



エネルギー 814 kcal
食塩量 4.0 g

メニュー・サンプル・チラシなどに
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。

上手に活用して、
健康づくりに役立てましょう！

1日にどれくらい食べたらいいの？

○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。

○食塩の目標量 男性8 g未満 女性7 g未満



日本人の食事摂取基準（2015年版）より

大阪市ホームページでは
食育の情報を発信しています！



大阪市 食育

検索

大阪市

食育推進キャラクター
たべやん

