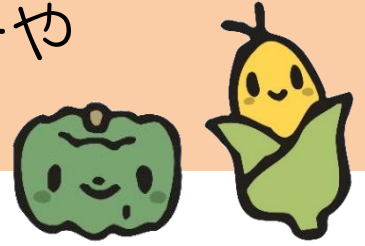




食育推進キャラクター たべやん

1日に必要なエネルギーや 栄養量はどのくらい？



健康づくりへの第一歩は「食事」から！
一日三回きちんと食べて、バランスのよい食生活を送りましょう。

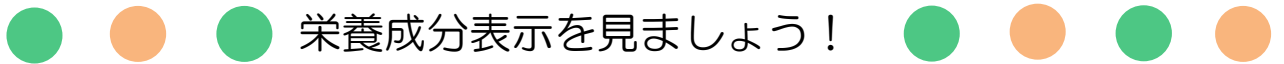
18～ 29歳	エネルギー(kcal)		脂質(g) ※1 活動量がふつうの場合	※2 カルシウム (mg)
	活動量がふつうの 場合	部活動などでス ポーツをする場合		
男性	2,650	3,050	59～88	800
女性	1,950	2,200	43～65	650

※1 総エネルギーに占める脂肪エネルギー比率：目標量20～30%
※2 カルシウムは推奨量を記載しています

日本人の食事摂取基準（2015年版）より



1日に必要なエネルギーや栄養量は目安であり、
年齢・性別・体格・活動量により異なります。



栄養成分表示を見ましょう！

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。

上手に活用して
健康づくりに役立てましょう！

栄養成分表示

カレーライスセット



エネルギー 814kcal
食塩相当量 4.0g

野菜をしっかり食べましょう！

野菜の1日摂取目標量は**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！

料理例 70g = 野菜サラダ1人前 又は ほうれん草のお浸し1人前
140g = 野菜煮物1人前 又は 野菜炒め1人前

外食やコンビニを利用するときには・・・

☆ 丼などの一品料理 + **ほうれん草のお浸し**

☆ おにぎり + フライドチキン + **野菜サラダ**

