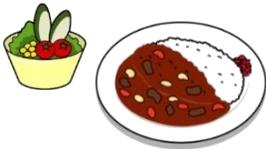


# 栄養成分表示って どう見たらええんやろ？

## 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～ 64 歳	65～ 74 歳	75 歳 以上
男性(kcal)	2,650	2,700	2,600	2,400	2,100
女性(kcal)	2,000	2,050	1,950	1,850	1,650

※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7.5g 未満

女性6.5g 未満



日本人の食事摂取基準（2020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

