

かしく食べよう！

栄養成分表示を 活用しましょう！

栄養成分表示をご存知ですか？

外食料理やお総菜に表示されたエネルギーや食塩量などの「栄養成分表示」をご覧になったことはありますか？

最近、表示を行っているお店が増えてきています。栄養成分表示を上手に活用しましょう。

栄養成分表示って
どこにあるんやろ？

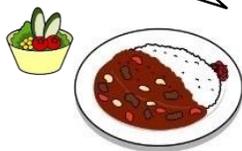
食育推進キャラクター
『たべやん』



こんなところに栄養成分表示！

飲食店や弁当・総菜店で、メニューなどにエネルギーや食塩量などが表示されています。

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

栄養成分表示を見ましょう

1食当たり、あるいは100g当たり等、食品に合わせた重量で栄養成分表示がされています

お弁当やお総菜にも



あなたが1日に必要な栄養量は？

○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

○脂質の目標量 (総エネルギーに占める脂肪エネルギー比率より算出)

	18~ 29歳	30~ 49歳	50~ 64歳	65~ 74歳	75歳 以上
男性 (g)	59~88	60~90	58~86	53~80	47~70
女性 (g)	44~66	46~68	43~65	41~61	37~55

○食塩の目標量

男性 7.5 g 未満 女性 6.5 g 未満

日本人の食事摂取基準(2020年版)より

※エネルギーや栄養量について医師による指示を受けている方は、主治医の指示に従ってください。

※1日に必要なエネルギー量は身長・体重・活動量によって異なります。

朝食を食べましょう

朝食を食べることで、

- 脳へのエネルギー補給、活動力アップ！
 - 体温が上がり、体の活動準備ができる！
 - 体調や生活にリズムをつくる！
- …など良いことがたくさんあります！

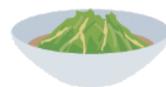
野菜を食べましょう



野菜の摂取目標量は、1日**350g以上**です。野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれています。積極的に野菜を食べるようにしましょう。



小鉢1皿=70gを目安に、
1日5皿をめざしましょう！



大阪市

大阪市ホームページでは、いろいろな食育の情報を発信しています！今すぐチェック！！

大阪市 食育

検索



大阪市食育情報発信のFacebookはじまりました。みなさまの『イネ』と【シェア】お待ちしております！