



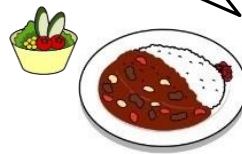
栄養成分表示を活用しましょう！

外食やスーパー・コンビニは種類が豊富で、現在はなくてはならない生活の一部になっていますね。最近では栄養成分表示がされているものも多いので、上手に利用しましょう。

外食の栄養成分表示とは？

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。

栄養成分表示



カレーライスセット

エネルギー	814kcal
たんぱく質	22g
脂質	29g
炭水化物	112g
食塩相当量	4.0g

あなたが1日に必要なエネルギーや栄養量は？

○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

※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。

○脂質（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(g)	59～88	60～90	58～86	53～80	47～70
女性(g)	44～66	46～68	43～65	41～61	37～55

※総エネルギーに占める脂肪エネルギー比率：目標量20～30%

○食塩の目標量 男性 7.5g未満 女性 6.5g未満

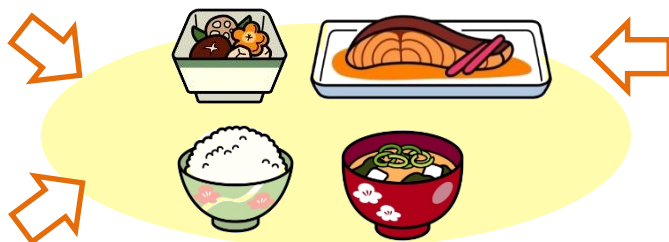
日本人の食事摂取基準（2020年版）より

外食のメニュー選びのポイント

主食・主菜・副菜がそろったメニューを選ぶ！

副菜

野菜、きのこ、いも、海藻等を主な材料にした料理
ビタミンや鉄、カルシウム、食物繊維等を多く含み、
主に体の調子をととのえるもとになります。



主菜

肉・魚・卵・大豆等を
主な材料にした料理
たんぱく質や脂質を多く含み、
主に体をつくるもとになります。

主食

ごはん、パン、麺等の穀類を主な材料にした料理
炭水化物を多く含み、主にエネルギーのもとになります。

揚げ物などエネルギーの高いメニューばかりに偏らないように！



外食でエネルギーをとり過ぎる場合は、
前後の食事内容を調整しましょう！

丼などの単品料理は、野菜の一品をプラス！



一緒に！

野菜の1日摂取目安量は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！

プラス1品におすすめ☆

野菜サラダ、ほうれん草のお浸し（野菜約70g）
野菜煮物、野菜炒め（野菜約140g）

塩分の摂りすぎに注意！



うどん、ラーメンなど麺類の汁の
飲み方に気をつけましょう



しょうゆ、ソース類は
ひかえめに

(例) ラーメン1杯 汁を全部飲むと…塩分5.0g
1/3飲むと…塩分3.0g
全部残すと…塩分1.9g

しょうゆやソースは料理に直接かけず
小皿に取ってつけて食べると、使用量が
減らせます。

