

POINT 3



塩分の摂りすぎに注意しましょう

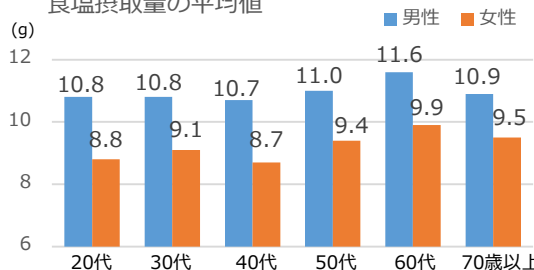
食塩の目標量

1日あたり 男性：7.5g未満 女性：6.5g未満



食塩摂取量の平均値

(日本人の食事摂取基準(2020年版)より)



男女とも目標量を
超えています!



少し気を付けるだけでこんなに違う塩分量!

お弁当の場合



梅干しや付属の調味料、漬物を残すと塩分量は **-1.0g**

ラーメンの場合

栄養成分表示 [1食(133g)当たり]	
エネルギー	474 kcal
たんぱく質	19.8 g
脂質	6.7 g
炭水化物	82.5 g
食塩相当量	7.1 g



栄養成分表示では、塩分量を「食塩相当量」として表示しています。

汁を
1/3残すと塩分量は **-1.3g**
1/2残すと塩分量は **-2.5g**

参考：塩分早わかり(女子栄養大出版部)

詳しくはこちらへ

大阪市 栄養成分表示



(R2)

栄養成分表示を活用して
バランスよく食べることで、
健康な生活を送りましょう。

好きなものだけ
食べていませんか?



かしこく選んで**健康**を手に入れよう!

食事を選ぶときは
質より量

ラーメンの汁は
全部飲む

毎食野菜を
欠かさない

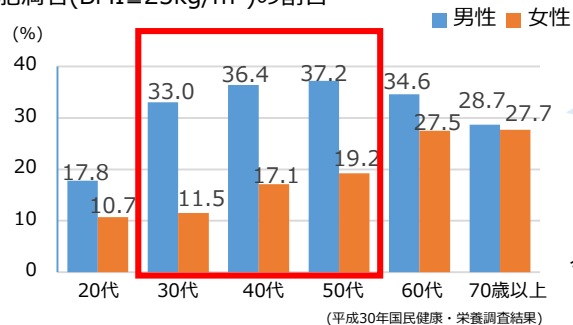
ラーメンの汁
は残している

ど
ち
ら
を
選
ぶ
か
は
あ
な
た
次
第

天ぷら、とんかつ、フライ
などの揚げ物をよく食べる

揚げ物が続かない
ようにしている

肥満者(BMI \geq 25kg/m²)の割合



30~50代男性の
約3人に1人は**肥満!**

「昔は細かったのに・・・」と
思っているあなた。
今こそ食生活を見直してみましよう!

POINT 1

主食・主菜・副菜を 組み合わせて食べましょう

主食

(ごはん、パン、麺類)



主菜

(肉、魚、卵、大豆料理)



副菜

(野菜、きのこ、いも、海藻料理)



選び方で変わる栄養バランス！

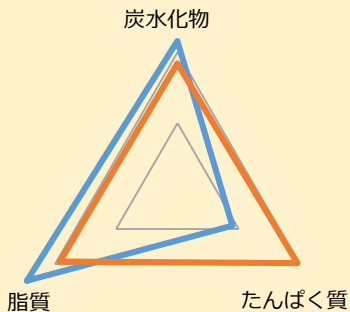
主食

だけの場合



炭水化物や脂質
に偏りがち

PFCバランス



主食

主菜

副菜

をそろえた場合



栄養バランス
GOOD

「PFCバランス」とは、食事の三大栄養素(たんぱく質(Protein)、脂質(Fat)、炭水化物(Carbohydrate))のエネルギー比率のことです。それぞれの理想的なエネルギー比率は、10~40代でP:F:C=13~20%:20~30%:50~65%、50代でP:F:C=14~20%:20~30%:50~65%とされています。(日本人の食事摂取基準(2020年版)より)

- ☑ 外食では、单品・丼ものより、主食・主菜・副菜がそろった定食がおすすめ
- ☑ コンビニ、スーパーなどでは、お総菜も上手に組み合わせましょう

POINT 2

栄養成分表示を上手に 活用しましょう

栄養成分表示の例

栄養成分表示
(1包装当たり)

エネルギー	620 kcal
たんぱく質	22.5 g
脂質	22.0 g
炭水化物	90.5 g
食塩相当量	2.8 g



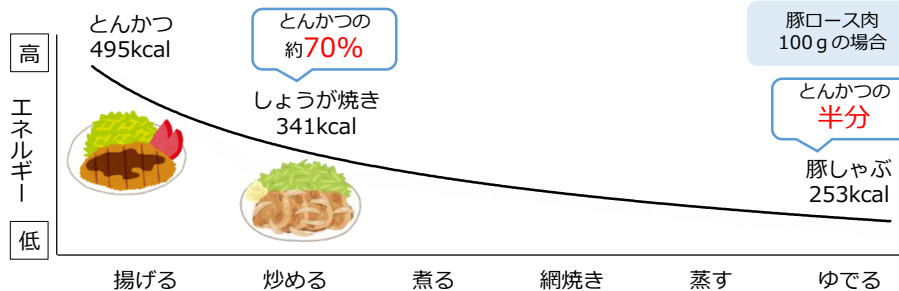
飲食店やお総菜・お弁当などの多くの食品に表示されています

あなたが1日に必要なエネルギーは？ (身体活動レベル：ふつうの場合)

	18~29歳	30~49歳	50~64歳
男性(kcal)	2,650	2,700	2,600
女性(kcal)	2,000	2,050	1,950

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。
(日本人の食事摂取基準(2020年版)より)

調理法でこんなに違うエネルギー！



まずはエネルギーから活用を！

- ☑ 1食あたりのエネルギー量は、1日に必要なエネルギー量の約1/3を目安にしましょう