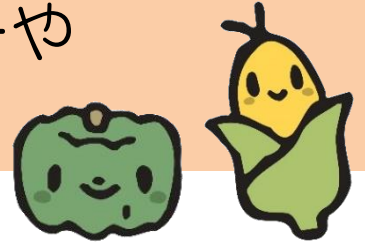




食育推進キャラクター たべやん

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 | 2,000 | 2,300 | 44～66 | 650 |

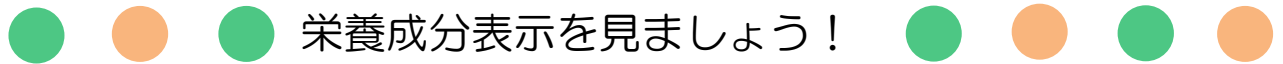
※1 総エネルギーに占める脂肪エネルギー比率：目標量20～30%

※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（2020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**

