

よく見て食べよ
栄養成分表示で
 健康への道を進む

STEP 1 栄養成分表示を見つけよう

栄養成分表示って...?

食品にエネルギーや食塩量などが表示されているものを見つけてみましょう。

飲食店



栄養成分表示

カレーライスセット	
エネルギー	814 kcal
食塩相当量	4.0 g

コンビニ・スーパー



100g当たり
 1食当たりなど
 表示の単位を
 見て栄養分量
 を確認

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	1.5 g

STEP 2 栄養成分表示を見よう

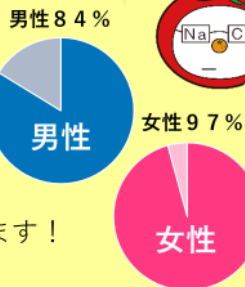
まずは、エネルギー・食塩量
 から見てみませんか？

栄養成分表示
 (1食(80g)当たり)

●エネルギー	454 kcal
たんぱく質	13.3 g
脂質	16.2 g
炭水化物	3.7 g
●食塩相当量	6.3 g



塩分多ない？



注意

1日の目標量のうち
 これだけの塩分が含まれています！

◆ 1日に必要な栄養量と比べよう ◆

◇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

◇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) 参照

STEP 3

えらんで食べよう

Point

外食のメニュー選び

毎食、主食・主菜・副菜が
 そろったメニューを選ぶ。

副菜



主菜



主食



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。



詳しくはこちらへ！

大阪市 栄養成分表示