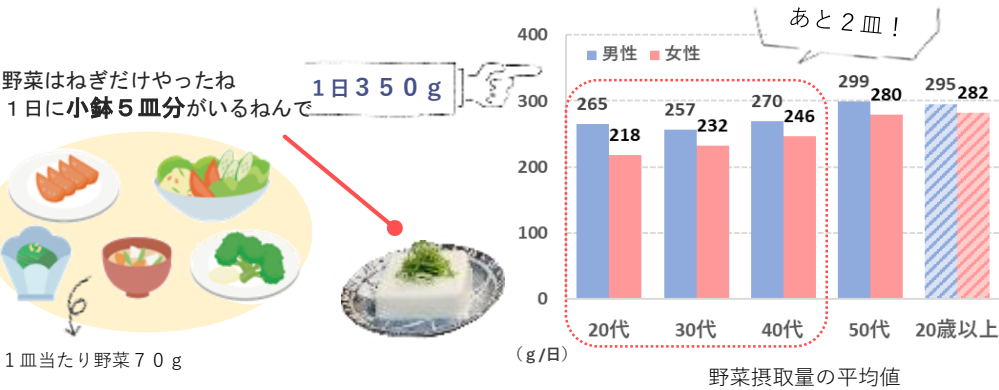


1. よう子さんの1日の栄養量を見てみましょう



2. 1日に必要な栄養量を知ろう！

18-29歳	エネルギー (kcal)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
男性	2,650	74	800	7.5
女性	2,000	56	650	10.5

30-49歳	エネルギー (kcal)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
男性	2,700	75	750	7.5
女性	2,050	57	650	10.5

50-64歳	エネルギー (kcal)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
男性	2,600	72	750	7.5
女性	1,950	54	650	11.0

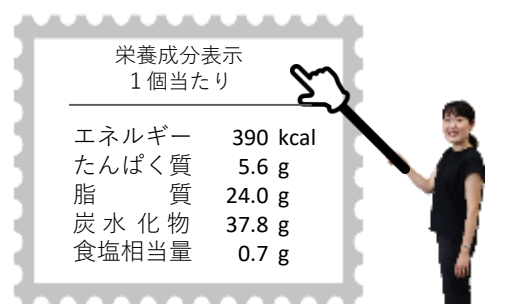
※エネルギー：身体活動レベル「ふつう」の場合
※脂質：総エネルギーに占める脂肪エネルギー比率の中央値より算出



えい よう子さんの 健康 への道をススム！



栄養成分表示を知っていますか？

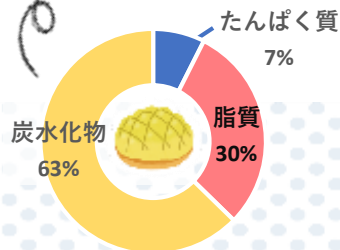
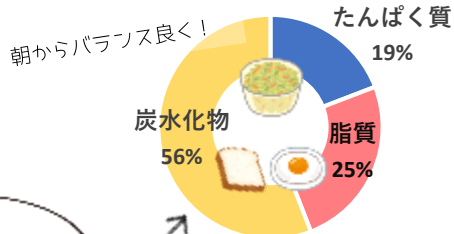


健康づくりに役立つ重要な情報源です！

外食料理やお惣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」を見たことはありますか？

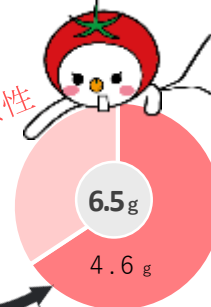
最近、表示を行っているお店が増えてきています。栄養成分表示を上手に活用しましょう。

よう子さんの1日



Lunch

女性



お昼ごはんだけで1日の2/3の塩分とってももたて！

食塩の目標量 (1日当たり)

女性 6.5 g 未満
男性 7.5 g 未満

朝は大好きなメロンパン♪

菓子パンは炭水化物と脂質が多いから気をつけやー！

作るの面倒だし、納豆と豆腐でいいや！

Dinner

なんでや！



Breaktime

栄養成分表示
クッキー1枚当たり

エネルギー	272 kcal
たんぱく質	3.2 g
脂 質	11.8 g
炭 水 化 物	39.3 g
食塩相当量	0.5 g

栄養成分表示も見てやー！
コンビニおにぎり 1個半分もエネルギーあるで！

栄養成分表示

豆腐+納豆 プリン

エネルギー	149 kcal	187 kcal
たんぱく質	12.8 g	6.6 g
脂 質	7.1 g	6.5 g
炭 水 化 物	9.6 g	25.4 g
食塩相当量	3.1 g	0.2 g

期間限定のプリンだ！

晩ごはんと夜食のプリンほぼ同じエネルギーやなあ...

プリンの代わりに果物はいかが？

こんだけ食べてもエネルギーはおにぎり1個分や

よう子ちゃん、ほとんど野菜たべてへん...

1日350g以上の野菜食べてやー！