

1. よう子さんの1日の栄養量を見てみましょう

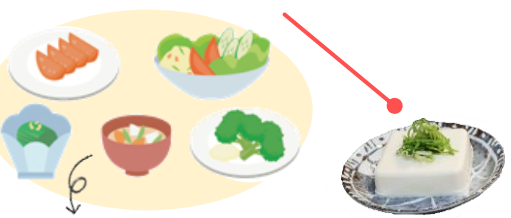


栄養成分表示 よう子さんの1日		
18-29歳 1日に必要な栄養量		
エネルギー	1,526 kcal	1,950 kcal
たんぱく質	39.7 g	63-98 g
脂質	48.2 g	43-65 g
炭水化物	235.3 g	244-317 g
食塩相当量	8.8 g	6.5 g

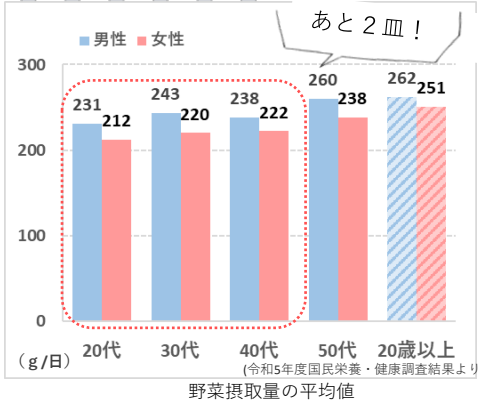
(日本人の食事摂取基準(2025年版)より)

1日350g

野菜はねぎだけやったね
1日に小鉢5皿分があるねんで



1皿当たり野菜70g



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	2,600	72	800	7.0
女性	1,950	54	650	10.0

30-49歳	エネルギー (kcal)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
男性	2,750	76	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	2,650	74	750	7.0
女性	1,950	54	650	10.5

(日本人の食事摂取基準(2025年版)より)

※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

今回、よう子さんにアドバイスをくれたのは「たべやん」でした



ありがとー！

大阪市食育推進キャラクター「たべやん」

えい よう子さんの



栄養成分表示で **健康** への道をススム！



栄養成分表示を知っていますか？

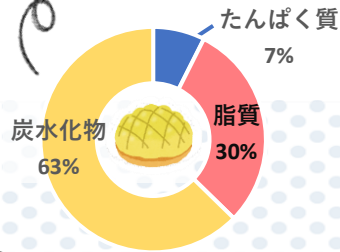
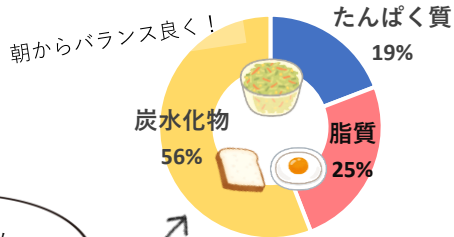
栄養成分表示 1個当たり	
エネルギー	390 kcal
たんぱく質	5.6 g
脂質	24.0 g
炭水化物	37.8 g
食塩相当量	0.7 g

健康づくりに役立つ
重要な情報源です！

外食料理やおそうざいに表示されたエネルギーや食塩相当量などの「栄養成分表示」を見たことはありますか？

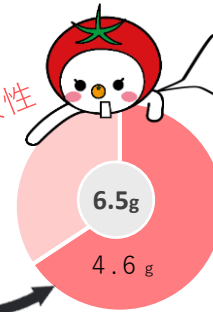
最近、表示を行っているお店が増えてきています。栄養成分表示を上手に活用しましょう。

よう子さんの1日



Lunch

女性



お昼ごはんだけで1日の2/3近くの塩分とってしまたで！

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！

フーイ！

よう子ちゃん、ほとんど野菜たべてへん...

晩ごはんと夜食のプリンほぼ同じエネルギーなあ...

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個分やで

1日350g以上の野菜食べてやー！