

外食やおそうざいを利用される方へ



栄養成分表示を活用しましょう！

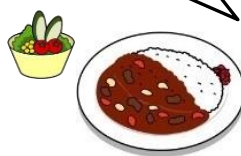
大阪市食育推進キャラクター「たべやん」

外食やスーパー・コンビニは種類が豊富で、現在はなくてはならない生活の一部になっていますね。最近では栄養成分表示がされているものも多いので、上手に利用しましょう。

外食の栄養成分表示とは？

飲食店や弁当・そうざい店で、メニューなどに商品（料理）のエネルギーや食塩相当量などの栄養成分を表示したものです。

栄養成分表示



カレーライスセット

エネルギー	814kcal
たんぱく質	22.4g
脂質	29.7g
炭水化物	112g
食塩相当量	4.0g

あなたが1日に必要なエネルギーや栄養量は？

○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)	2,600	2,750	2,650	2,350	2,250
女性(kcal)	1,950	2,050	1,950	1,850	1,750

※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。

○脂質（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(g)	58～87	61～92	59～88	52～78	50～75
女性(g)	43～65	46～68	43～65	41～62	39～58

※総エネルギーに占める脂肪エネルギー比率：目標量20～30%

○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（2025年版）より

外食のメニュー選びのポイント

主食・主菜・副菜がそろったメニューを選ぶ！

副菜

野菜、きのこ、いも、海藻等を主な材料にした料理
ビタミンや鉄、カルシウム、食物繊維等を多く含み、
主に体の調子をととのえるもとになります。



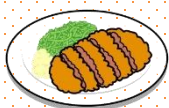
主菜

肉・魚・卵・大豆等を
主な材料にした料理
たんぱく質や脂質を多く含み、
主に体をつくるもとになります。

主食

ごはん、パン、麺等の穀類を主な材料にした料理
炭水化物を多く含み、主にエネルギーのもとになります。

揚げ物などエネルギーの高いメニューばかりに偏らないように！



外食でエネルギーをとり過ぎる場合は、
前後の食事内容を調整しましょう！

丼などの単品料理は、野菜の一品をプラス！



野菜の1日摂取目安量は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！

プラス1品におすすめ☆

野菜サラダ、ほうれん草のお浸し（野菜約70g）
野菜の煮物、野菜炒め（野菜約140g）

塩分の摂りすぎに注意！



うどん、ラーメンなど麺類の汁の
飲み方に気をつけましょう

（例）ラーメン1杯 汁を全部飲むと…塩分5.0g
1/3飲むと…塩分3.0g
全部残すと…塩分1.9g



しょうゆ、ソース類は
ひかえめに

しょうゆやソースは料理に直接かけずに
小皿に取ってつけて食べると、使用量が
減らせます。

