



栄養成分表示を 活用しましょう！

栄養成分表示をご存知ですか？

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」をご覧になっ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。

栄養成分表示って
どこにあるんやろ？

大阪市食育推進キャラクター
『たべやん』



こんなところに栄養成分表示！

飲食店や弁当・そうざい店で、メニューなどにエネルギーや食塩相当量などが表示されています。

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

栄養成分表示を見ましょう

1食当たり、あるいは
100g当たり等、食品に
合わせた重量で栄養成分
表示がされています

お弁当やおそうざいにも



あなたが1日に必要な栄養量は？

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

○脂質の目標量（総エネルギーに占める脂肪エネルギー比率より算出）

	18～29歳	30～49歳	50～64歳	65～74歳
男性 (g)	58 ～ 87	61 ～ 92	59 ～ 88	52 ～ 78
女性 (g)	43 ～ 65	46 ～ 68	43 ～ 65	41 ～ 62

○食塩の目標量

男性 7.5 g 未満 女性 6.5 g 未満

日本人の食事摂取基準(2025年版)より

※エネルギーや栄養量について医師による指示を受けている方は、主治医の指示に従ってください。

※1日に必要なエネルギー量は身長・体重・活動量によって異なります。

朝食を食べましょう

朝食を食べることで、

- ・脳へのエネルギー補給、活動力アップ！
 - ・体温が上がり、体の活動準備ができる！
 - ・体調や生活にリズムをつくる！
- …など良いことがたくさんあります！



野菜を食べましょう



野菜の摂取目標量は、1日**350g以上**です。野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれています。積極的に野菜を食べるようにしましょう。



小鉢1皿＝70gを目安に、
1日5皿をめざしましょう！



大阪市

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。

大阪市 栄養成分表示

検索