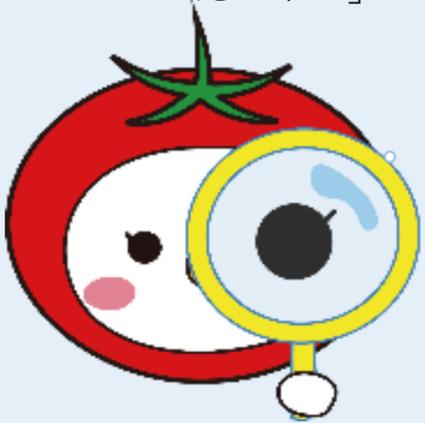


よく見て食べよ

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

大阪市食育推進キャラクター
「たべやん」



栄養成分表示って...?

食品にエネルギーや食塩相当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



栄養成分表示 (1包装当たり)

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

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・食塩相当量から見てみませんか？

栄養成分表示

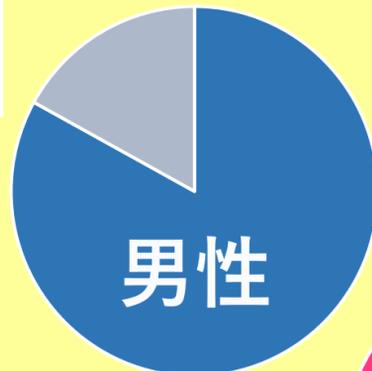
(1食(80g)当たり)

●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	6.2 g



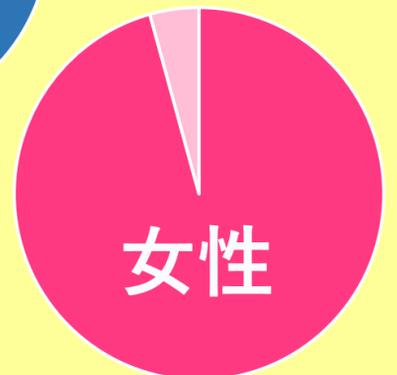
塩分多ない？

男性 83%



男性

女性 96%



女性

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

◇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

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



野菜、きのこ、
いも、海藻料理

主菜

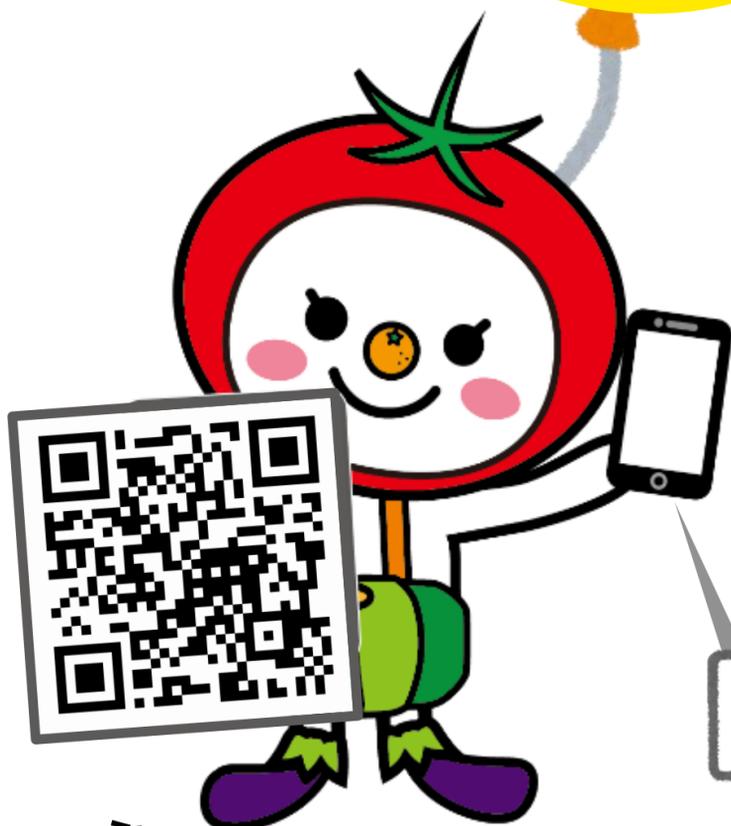


肉、魚、卵、
大豆料理

主食



ごはん、パン、麺



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



詳しくはこちらへ♪