

栄養成分表示 どこにある？

加工食品や弁当、そうざいなどに表示されています



栄養成分表示 [1包装当たり]

エネルギー	727kcal
たんぱく質	22.9g
脂 質	22.7g
炭 水 化 物	107.7g
食塩相当量	2.3g

飲食店でも表示されていることがあります



ミートソーススパゲティ

エネルギー	674kcal
食塩相当量	3.4g

見たことあるー！



じーっ

かしこく 食べよう 外食・中食編



大阪市食育推進キャラクター
「たべやん」

栄養成分表示を活用して 自分に合った食品を選ぼう

僕は塩分が気になるから
食塩相当量が
低い方を選ぼう



ハンバーグ弁当

栄養成分表示 [1包装当たり]

エネルギー	678 kcal
たんぱく質	21.4 g
脂 質	22.0 g
炭 水 化 物	98.6 g
食塩相当量	2.2 g

私は脂質を抑えたいから
脂質が低い方を選ぼう



サバの味噌煮弁当

栄養成分表示 [1包装当たり]

エネルギー	578 kcal
たんぱく質	22.6 g
脂 質	14.1 g
炭 水 化 物	90.2 g
食塩相当量	3.0 g

◆◆◆◆◆ バランスのよい食事をするためのコツ ◆◆◆◆◆

基本 主食・主菜・副菜をそろえよう

まずは、**主食・主菜・副菜**をそろえるのが基本の考え方です。外食の場合は**定食**を選ぶのがおすすめです。

副菜

野菜や海藻類、きのこなどを中心とした料理

主菜

肉、魚、卵、大豆製品などを中心とした料理

主食

ご飯やパン、麺など食事の中心となる料理



コツ1 単品料理には野菜をプラス

麺類や丼ものなどの単品メニューは、ビタミンやミネラルが不足しがちです。野菜料理の**小鉢**をプラスしたり、野菜の具がたくさん入った**丼もの**や**麺類**を選ぶようにしましょう。

サラダを
プラス



野菜が
たっぷり



野菜から
食べよ!



コツ2 揚げ物や汁物は食べすぎ注意

主食・主菜・副菜がそろったら、揚げ物や汁物の回数をセーブしてみましょう。脂質や塩分のとりすぎを防ぐことができます。



とんかつ
(脂質25.5g)



豚肉のしょうが焼き
(脂質16.5g)

脂質9g
ダウン!

コツ3 一回の食事だけにこだわらない

好きなものをたくさん食べたい時もありますし、毎食バランスよく食べるのは難しいですね。

「昼食で野菜がとれなかったら夕食でたっぷり食べるようにする」など、数回から数日の食事の中で栄養バランスを考えてみましょう。



お昼は大好きな
オムライスやで!



夕食は野菜がたっぷり
食べられる鍋にしよう♪