

POINT 3



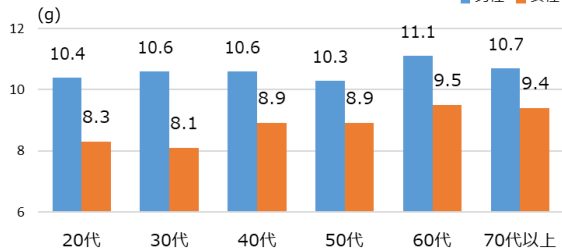
塩分の摂りすぎに注意しましょう

食塩の目標量

1日あたり 男性：7.5g未満 女性：6.5g未満



食塩摂取量の平均値



男女とも目標量を
超えています！



少し気を付けるだけでこんなに違う塩分量！

お弁当の場合



ラーメンの場合

栄養成分表示 [1食(133g)当たり]	
エネルギー	474 kcal
たんぱく質	19.8 g
脂 質	6.7 g
炭 水 化 物	82.5 g
食塩相当量	7.1 g



栄養成分表示では、塩分量を「食塩相当量」として表示しています。

汁を
1/3残すと塩分量は **-1.3g**
1/2残すと塩分量は **-2.5g**

参考：塩分早わかり(女子栄養大出版部)

詳しくはこちらへ

大阪市 栄養成分表示



(R7)

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。

好きなものだけ
食べていませんか？

かしこく選んで **健康** を手に入れよう！



食事を選ぶときは
質より量

ラーメンの汁は
全部飲む

毎食野菜を
欠かさない

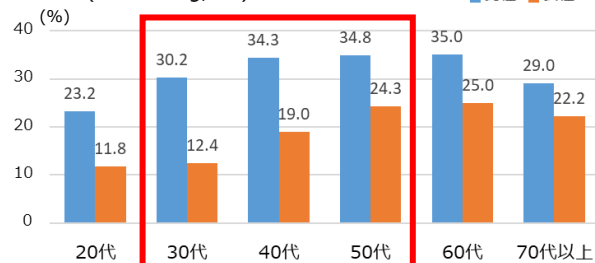
ラーメンの汁
は残している

どちらを選ぶかはあなた次第

天ぷら、とんかつ、フライ
などの揚げ物をよく食べる

揚げ物が続かない
ようにしている

肥満者(BMI $\geq 25\text{kg/m}^2$)の割合



30～50代男性の
約3人に1人は**肥満**！

「昔は細かったのに・・・」と
思っているあなた。
今こそ食生活を見直してみましょう！

(令和5年国民健康・栄養調査結果より)

—大阪市—

POINT 1



大阪市食育推進キャラクター
「たべやん」

主食・主菜・副菜を 組み合わせて食べましょう

主食

(ごはん、パン、麺類)



主菜

(肉、魚、卵、大豆料理)



副菜

(野菜、きのこ、いも、海藻料理)



選び方で変わる栄養バランス！

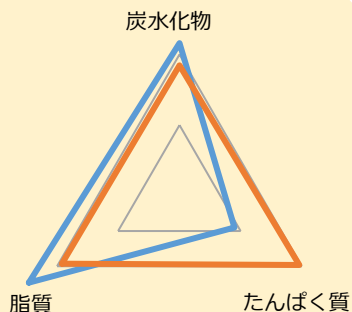
主食

だけの場合



炭水化物や脂質
に偏りがち

PFCバランス



主食

主菜

副菜

をそろえた場合



栄養バランス
GOOD

「PFCバランス」とは、食事の三大栄養素(たんぱく質(Protein)、脂質(Fat)、炭水化物(Carbohydrate))のエネルギー比率のことです。それぞれの理想的なエネルギー比率は、10～40代でP:F:C=13～20%:20～30%:50～65%、50代でP:F:C=14～20%:20～30%:50～65%とされています。(日本人の食事摂取基準(2025年版)より)

☒ 外食では、単品・丼ものより、主食・主菜・副菜がそろった定食がおすすめ

☒ コンビニ、スーパーなどでは、おそうざいも上手に組み合わせましょう

POINT 2



栄養成分表示を上手に 活用しましょう

栄養成分表示の例

栄養成分表示
(1包装当たり)

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	2.8 g



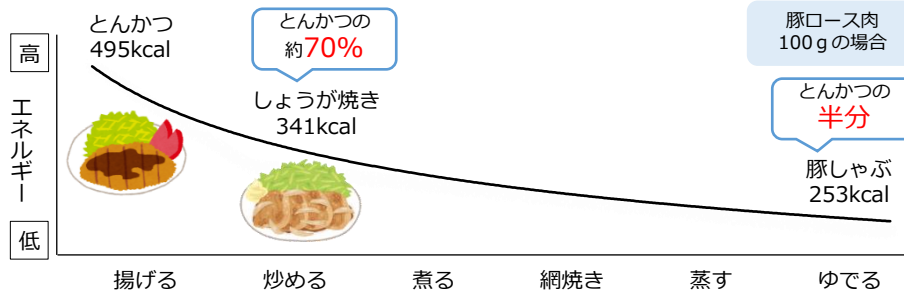
飲食店やおそうざい・お弁当などの多くの食品に表示されています

あなたが1日に必要なエネルギーは？(身体活動レベル：ふつうの場合)

	18～29歳	30～49歳	50～64歳
男性(kcal)	2,600	2,750	2,650
女性(kcal)	1,950	2,050	1,950

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。
(日本人の食事摂取基準(2025年版)より)

調理法でこんなに違うエネルギー！



まずはエネルギーから活用を！

☒ 1食あたりのエネルギー量は、1日に必要なエネルギー量の約1/3を目安にしましょう