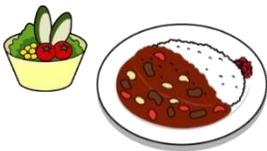


栄養成分表示って どう見たらええんやろ？

カレーライスセット



エネルギー 814 kcal
食塩相当量 4.0 g

メニュー・サンプル・チラシなどに
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。

上手に活用して、
健康づくりに役立てましょう！

1日にどれくらい食べたらいいの？

○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。

○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

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

大阪市

大阪市食育推進キャラクター
「たべやん」

