## 自分に必要な1日のエネルギー及び栄養素の目標量は?

※厚生労働省:日本人の食事摂取基準(2020年版)より

1日に必要なエネルギー量は、年齢、性別、体格、活動量によって異なります。

推定エネルギー必要量:身体活動レベルふつうの場合

	年齢	18~29歳	30~49歳	50~64歳	65~74歳	75歳以上
男性	1日の目安(kcal)	2,650	2,700	2,600	2,400	2,100
	1食の目安(kcal)	880	900	860	800	700
	1日の目安(kcal)	2,000	2,050	1,950	1,850	1,650
女性	1食の目安(kcal)	660	680	650	610	550

※ 身体活動レベルふつう: (座位中心の仕事だが,職場内での移動や立位での作業・接客等,あるいは通動・家事,軽いスポーツ等のいずれかを含む場合)

1日の目標量 18歳以上 男性:7.5g未満

女性: 6.5 Q未満



※平成28年県民健康・栄養調査:食塩摂取量の平均: 男性11.5g,女性9.5g

あと3g!

### 健康づくりのための食べ方のポイントは?

副菜 (野菜・きのこ・海藻)

(肉・魚・卵・大豆製品のおかず)

汁物

主食・主菜・副菜をそろえると、バラ ンスの良い食事になります。

1日の中で、牛乳・乳製品や果物も プラスしましょう。









牛乳・果物

1日の目安

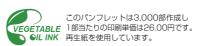
牛乳:1本(200ml)程度 果物:みかんなら2個 りんごなら1個

栄養成分表示に関するお問合せ先

主食 (ご飯・パン・麺)

公 所 名		電話番号
仙南保健福祉事務所(仙南保健所)	成人•高齡班	0224-53-3120
仙台保健福祉事務所(塩釜保健所)	健康づくり支援班	022-363-5503
北部保健福祉事務所(大崎保健所)	健康づくり支援班	0229-87-8010
東部保健福祉事務所(石巻保健所)	健康づくり支援班	0225-94-6124
気仙沼保健福祉事務所(気仙沼保健所)	成人•高齡班	0226-22-6614
宮城県保健福祉部健康推進課	食育•栄養班	022-211-2637

発行 宮城県保健福祉部健康推進課(令和4年11月)





見て♪

# 栄養成分表示

2020年4月から栄養成分の表示が義務化されます。

この表示が便利なのは、

「自分にあった食品が、選びやすくなる」こと。 ヒントはこの中!



# 100g 当たり

エネルギー 46 kcal たんぱく質 1.0 g 脂質 0 g 炭水化物 11.0 g 食塩相当量 0 g

# 食品選びに迷ったら,健康のため, 表示を上手に 活用してみませんか?

# ポイント 単位をチェック!

表示している単位は, 100g, 100ml, 1食分, 1枚当たりなど 食品ごとに異なります。

自分が食べる量で比較する のがオススメです。

# ∠ 栄養成分の量をチェック!

体重が気になる方はエネルギーや脂 質. 血圧が気になる方は食塩相当量など.

健診結果や自分の体の状態に合わせて

選択するのがオススメです。

#### 栄養成分表示 1本(1000ml)当たり エネルギー O.O kcal

たんぱく質



脂質 炭水化物



一食物繊維 **▲.**▲ g 食塩相当量

一糖質



■.■ mg カルシウム



ポイント 3 「少ない」、「含む」、「多い」をチェック!

低脂肪,カルシウム入り,高食物繊維など栄養成分を 強調する食品は、摂りたい栄養成分または控えたい栄 養成分に注目して選択するのがオススメです。

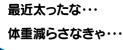


特定保健用食品(トクホ)や機能性 表示食品は内容をよーくチェック!

食品は薬とは違い、特定の食品をとり続けても、病気 の治癒や予防を期待できるものではありません。

食事は主食,主菜,副菜を基本にバランスを整えてか ら、補助的に選択するのがオススメです。

# こんな時は"ココ"をチェック!





#### 栄養成分表示 1食(400g) 当たり

エネルギー 668 kcal たんぱく質 **22.2** g **23.6** g 92.5 g 炭水化物 食塩相当量 **2.7** g

➡ エネルギー, 脂質が 低いものを。

#### 健診で初めて「血圧高め」判定に! どうすればいいんだろう・・・



#### 栄養成分表示 大さじ1杯(15ml)当たり

エネルギー 16 kcal たんぱく質 1.4 g **0** g **2.2** g 炭水化物 **1.2** g

食塩 相当量が低いものを選ぶ、 もしくは、使う量を減らす。

#### 女性は「骨折」が原因で寝たきり になる人が多いのか・・



#### 栄養成分表示 100g 当たり

エネルギー 72 kcal **4.2** g たんぱく質 1.6 g 脂質 炭水化物 10.3 g 食塩相当量 0.2 g 140 mg カルシウム

骨量を減らさないためには カルシウム摂取に加え,運動を。