

6月は食育月間です

栄養成分表示を活用し、 食事を**楽しみ**ながら 健康づくりに役立てよう



食品のパッケージなどに記載してある「栄養成分表示」は、健康づくりに役立つ重要な情報源です。気になる栄養成分が、どのような食品に多いのか少ないのか、どのくらいの量が含まれているのか、知ることができます。食品を健康的に選択したいと思っているあなた、ぜひご活用ください。

●エネルギーをチェック!

- 食品のもつエネルギーを知り、とり過ぎや不足を防いで、適正体重を維持しよう

ここをチェック!

1日の推定エネルギー必要量 (kcal/日)

身体活動レベル	男性			女性		
	低い←	ふつう	→高い	低い←	ふつう	→高い
20~40歳代	2,300	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300
50~60歳代	2,100	2,450	2,800	1,650	1,900	2,200
70歳以上	1,850	2,200	2,500	1,500	1,750	2,000

※身体活動レベルの目安
低 い：デスクワーク中心
ふつう：立ち仕事や家事、軽い運動などで身体を動かしている
高 い：力仕事や活発にスポーツをしている

【例：即席カップめん】



栄養成分表示 1食(77g)当たり	
エネルギー	353 kcal
たんぱく質	10.7 g
脂質	15.2 g
炭水化物	43.4 g
食塩相当量	4.9 g

ここをチェック!

●食塩相当量をチェック!

- ふだんよく食べる食品の食塩量を知り、選び方や食べ方の工夫でおいしく減塩しよう

※1日の食塩摂取目標値は
男性 8.0g、女性 7.0gです

◆お知らせ◆

6月15日(金)~6月21日(木)まで、津山市役所1階市民ロビーで栄養成分表示の活用法を掲示した、食育月間パネル展を開催します。ぜひ、お越しください。



津山市食育推進キャラクター
「しよくたん」

津山市食育推進本部
津山市こども保健部健康増進課