

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

エネルギー 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
女性	1日の目安(kcal)	2,000	2,050	1,950	1,850	1,650
	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、あるいは通勤・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合)

食塩相当量 1日の目標量 18歳以上 **男性：7.5g未満** **女性：6.5g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



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)

主菜
(肉・魚・卵・大豆製品のおかず)

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。



主食
(ご飯・パン・麺)

汁物



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

公 所 名		電話番号
仙南保健福祉事務所(仙南保健所)	成人・高齢班	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・高齢班	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)



このパンフレットは3,000部作成し、1部当たりの印刷単価は26.00円です。再生紙を使用しています。

見て♪

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！



栄養成分表示
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1 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。

ポイント2 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	○.○ kcal
たんぱく質	●.● g
脂質	◇.◇ g
炭水化物	◆.◆ g
一糖質	△.△ g
一食物繊維	▲.▲ g
食塩相当量	□.□ g
カルシウム	■.■ mg



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！

最近太ったな…
体重減らさなきゃ…

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
脂質	23.6 g
炭水化物	92.5 g
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
脂質	0 g
炭水化物	2.2 g
食塩相当量	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
たんぱく質	4.2 g
脂質	1.6 g
炭水化物	10.3 g
食塩相当量	0.2 g
カルシウム	140 mg

→ 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。