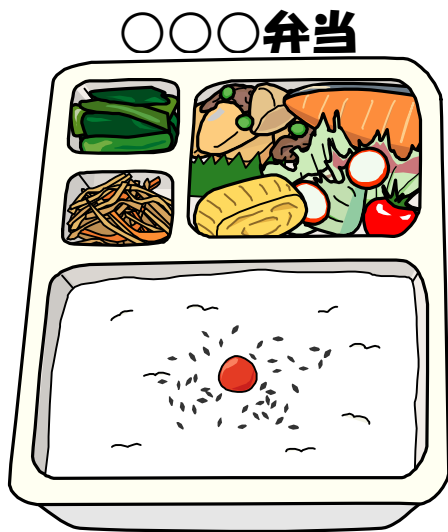


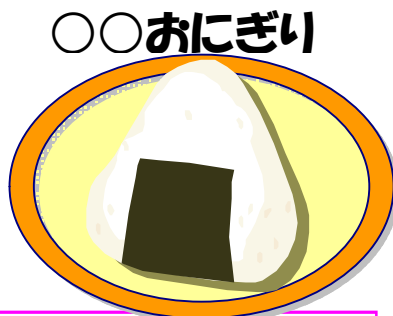
自分量で選んでいただけますか

外食や、調理済み食品を選ぶ時、あなたは何を基準にしていますか？
自分に見合った量を選ぶためのお手伝いとして、山形県では、外食メニューに栄養成分を表示する事業を推進しています。



○○○弁当

栄養成分表示例
エネルギー 750kcal
たんぱく質 16g
脂質 10g
炭水化物 120g
ナトリウム 1.3g
(食塩相当量 4.1g)



○○おにぎり

栄養成分表示例
エネルギー 170kcal
たんぱく質 3g
脂質 0.3g
炭水化物 37g
ナトリウム 276mg
(食塩相当量 0.7g)



○○カレー

栄養成分表示例
エネルギー 800kcal
たんぱく質 21g
脂質 25g
食塩 3.7g

外食、市販食品などに栄養成分表示されるものが多くなりました。
表示を生かして、自分自身に見合ったものを選びませんか。



目安となる性別、年齢別エネルギー基準量

身体活動強度 (低い)	男性		女性	
	1日	1食	1日	1食
18～29歳	2300kcal	770kcal	1750kcal	580kcal
30～49歳	2250kcal	750kcal	1700kcal	570kcal
50～69歳	2050kcal	680kcal	1650kcal	550kcal
70歳～	1600kcal	540kcal	1350kcal	450kcal

エネルギー基準量は、性別、年齢、体格、身体を動かす程度など個人ごとに異なります。
左表は、デスクワークなど、座っていることが多く、運動習慣がない方のおおまかなエネルギーの目安です。
1食あたりの基準量は1日の総エネルギーの1/3量を表示していますが、立ったり歩いたりする時間が多い方、週に2～3回以上の運動習慣がある方は、1食で100kcal程度増加します。

食事バランスガイド



毎月19日は家族団らんの日「夢未来やまがた食育計画」

毎月21日はやまがた夢未来健康づくりの日「やまがた夢未来健康づくりプラン」

「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、毎年健診」