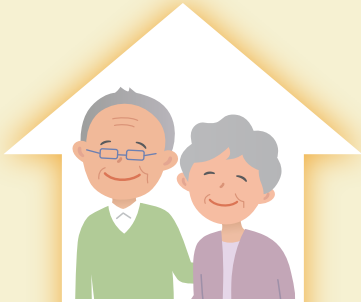


【年代別】 栄養成分表示の見方ワンポイント講座！



70歳代以上

70歳代以上

アクティブに動けるカラダづくりをしよう！

- 最近、食べ物を食べるのがおっくうだなあ～、体重が減ってきた、という方いませんか？
体重が減ったのは、単に痩せたのではなく、筋肉量が減ってきているのかもしれない。
筋肉量が減ると、疲れやすくなったり、活動量が減り、カラダの機能の低下が早く進んでしまう原因になります。
- 活動量や筋肉量を維持するために、エネルギーやたんぱく質を意識して摂りましょう！

エネルギー目安量 (75歳以上)	男性：2,100kcal	女性：1,650kcal
たんぱく質目安量 (75歳以上)	男性：60g	女性：50g



40～60歳代

40～60歳代

忙しい時こそ、栄養バランスの良い食事を！

- コレステロール値や血糖値は上昇していませんか？
仕事や家事で忙しい時は、自分の食事がおろそかになりがちです。栄養バランスが偏ると、生活習慣病を引き起こす可能性が高まります。健康診断で、基準値は超えていないけれど、毎年数値が上がっている、、、という方も、注意しましょう！
- 自分を大切に、健康を考えた食選択をしましょう！

脂質目安量 (50～64歳)	男性：58～87g	女性：43～65g
炭水化物目安量 (50～64歳)	男性：325～423g	女性：244～317g



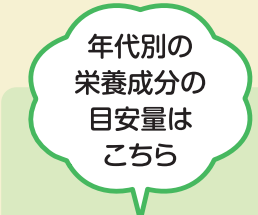
20～30歳代

20～30歳代

今の食生活が今後の健康を左右する！

- 若いうちは、どんな食生活をして、平気!とっていませんか？
将来高血圧を引き起こすかどうかは、若いころから、どのくらい食塩をとっているかで決まります。
また、肥満や痩せは健康を害する危険性が高まります。
- 自分に必要な栄養成分の量を知り、将来の健康につなげましょう！

エネルギー目安量 (18～29歳)	男性：2,650kcal	女性：2,000kcal
-------------------	--------------	--------------



10歳代

10歳代

一生の骨量はここで決まる！

- 人の骨量が最大になるのは、いつでしょうか？
骨量が最大になるのは、20歳前後で、その後は徐々に減少していきとされています。
- 骨を強くできるのは今しかありません！
商品パッケージに「カルシウムたっぷり」と書いてある食品や、カルシウムの「栄養機能食品」を積極的に活用しましょう！

カルシウム目安量 (12～14歳)	男性：1,000mg	女性：800mg
-------------------	------------	----------



※栄養成分等の目安量は、日本人の食事摂取基準（2020年版）国民の健康の保持・増進、生活習慣病の予防のための摂取量の基準です。あくまでも目安であり、活動量や体格等により個人差があります。