

あなたに役立つ 栄養成分表示!

～どのように活用するの?～



ぎふ食育キャラクター
あかっぺ

筋肉をつけたいあなた 「たんぱく質」をチェック!

筋肉のもととなっている
栄養素は、たんぱく質です。
肉、魚、卵、大豆等に多く含まれています。



ぎふ食育キャラクター
ぎふめぐみん

塩辛い食べ物が好きなあなた 「食塩相当量」をチェック!

食塩に含まれるナトリウムは生命
機能を維持するために必要ですが、
摂り過ぎると、将来高血圧や胃がん
などのリスクが高くなります。



栄養成分表示 1食分(400g)当たり

エネルギー	650kcal
たんぱく質	22.5g
脂質	22.0g
炭水化物	90.5g
— 糖質	88.7g
— 食物繊維	1.8g
食塩相当量	1.5g
カルシウム	170mg

食品を賢く選んで
「食の自立」を目指そう!



ぎふ食育キャラクター
ぎやろたん

便秘に悩むあなた 「食物繊維」をチェック!

食物繊維は、体内で消化・吸収されずに、
小腸を通って大腸まで届き、
おなかの掃除をしてくれます。



ぎふ食育キャラクター
牛光(うしみつ)

骨を強くしたいあなた 「カルシウム」をチェック!

骨を作っているのはカルシウムです。
カルシウムが不足すると、骨折しやすくなったり、
身体も十分に成長しません。骨を強くする
ためには運動も必要です。カルシウムは牛乳、
乳製品等に含まれています。

必要な1日当たりのエネルギーと栄養素

年齢や性別によって、健康の保持・増進、生活習慣病の予防のために参照する基準(食事摂取基準)が定められています。
自分に必要なエネルギーや栄養素量を把握して、自分に合った食品を選びましょう。

【食事摂取基準2020年版】

		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量	カルシウム
主な働き		生命機能を維持したり身体を動かすために利用されます。	筋肉・臓器・皮膚・毛髪など身体を作るために利用されます。	生命機能の維持に不可欠なエネルギー源です。	糖質と食物繊維の総称で、身体のエネルギー源です。	人の消化酵素では消化できないため、整腸作用などの働きがあります。	生命機能を維持するために必要です。	歯や骨を形成します。
12~14歳 身体活動レベル・ ふつう	男性	2,600kcal	60g	58g~87g	325~423g	17g以上	7.0g未満	1,000mg
	女性	2,400kcal	55g	53g~80g	300~390g	17g以上	6.5g未満	800mg
15~17歳 身体活動レベル・ ふつう	男性	2,800kcal	65g	62g~93g	350~455g	19g以上	7.5g未満	800mg
	女性	2,300kcal	55g	51g~77g	288~374g	18g以上	6.5g未満	650mg

※身体活動レベル

ふつう... 座位中心だが、立位での作業、通学で歩く、軽いスポーツ等を行う