



栄養についての豆知識

＜バランスの良い食事の簡単な見分け方として＞

食事は好きなものを好きなだけ食べるのではなく、いろいろな種類の異なる食べ物をバランス良く食べることが大切です。そこで同じ役割を持つ食材を3色に分け**3色がまんべんなく入っているかが確認の目安**になります。

◆黄色の食べ物：ごはん、パン、めん、油等

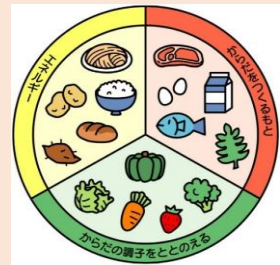
体を温める、動かす、力を出すエネルギーのもととなる

◆赤色の食べ物：肉、魚、卵、乳製品。大豆製品等

体の血液、筋肉、臓器、血管、酵素抗体になり強い体を作るもとになる

◆緑色の食べ物：野菜、果物等

体の調子を整えて体の機能を維持する。
不足すると様々な病気、体調不良の原因となる



＜市販品の惣菜選びの注意点＞

厚生労働省：日本人の食事摂取基準（2020年版）で示されています
下の表を参考にして食品表示の参考にしてください。また**炭水化物の1食当たりの目安量、食塩の1日当たりの目安量、食物繊維の1日当たりの目安量**も参考にしてください。

注意！＜炭水化物＞

1食の摂取目安量は、男性80g、女性65g程度となります。

注意！＜食塩＞

既成品は塩分が多いです。

1日の摂取目安量は、

男性7.5g未満、女性6.5g未満です。

※高血圧を合併していれば6g未満です。
また、糖尿病腎症は病期によって食塩摂取量が異なります。

エネルギー量
を見るだけでは
ダメ！

栄養成分表示 100g当たり	
エネルギー	231kcal
たんぱく質	12.1g
脂質	16.4g
炭水化物	8.6g
糖質	8.3g
食物繊維	0.3g
食塩相当量	1.3g
原材料名:鶏肉、食塩、糖類(砂糖、ブドウ糖)、衣(米粉、小麦粉、でん粉、香辛料)/トレハロース、調味料(アミノ酸)、リン酸塩(Na)、ソルビトール(一部に鶏肉・小麦・大豆含む)	

これは100gあたりの成分表示です。
摂取量に合わせて確認しましょう。

注意！＜食物繊維＞

食物繊維を含んでいる食品を積極的に摂取しましょう。

1日の摂取目安量は20g以上です。

ここも見て！