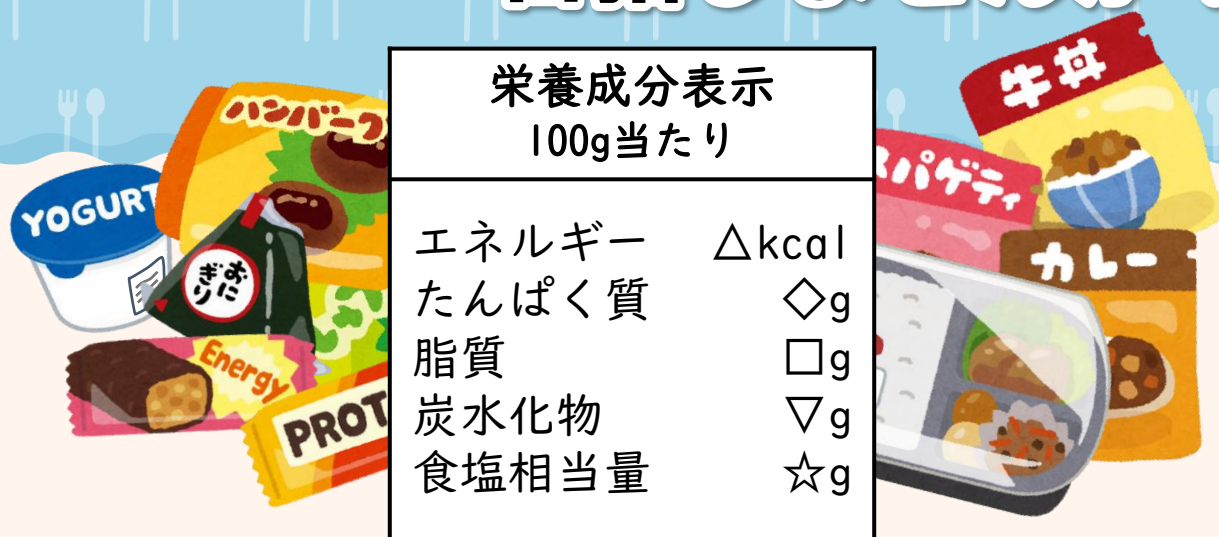


栄養成分表示を活用して

バランスのとれた食生活を

目指しませんか？



栄養成分表示とはその食品に含まれている
エネルギーと栄養成分の量を表示しています。

バランスのとれた食生活のためには、過不足なく、
あなたにちょうどよいエネルギーや栄養素の量を把握し、
栄養成分表示を確認して**摂取不足**や**摂り過ぎ**に
気をつけましょう！

あなたに必要なエネルギーや
栄養素の量は裏面をチェック！



あなたに必要なエネルギーや栄養素の量は？

まずはあなたのBMIを計算しましょう

$$\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)} = \text{BMI(kg/m}^2\text{)}$$

例 身長165cm 体重55kgの場合 $55(\text{kg}) \div 1.65(\text{m}) \div 1.65(\text{m}) = 20.2(\text{kg/m}^2)$

目標とするBMI		
18～49歳	50～64歳	65歳以上
18.5～24.9 kg/m ²	20.0～24.9 kg/m ²	21.5～24.9 kg/m ²

BMIとは体格の指数で、エネルギーの摂取量及び消費量のバランスの維持を示す指標として用いられています。望ましいBMIを維持するよう摂取と消費のバランスをとることが大切です。BMIが目標の範囲を上回っている場合はエネルギー量を控えめに、範囲を下回っている場合はエネルギー量を多めにする等、調節しましょう！

1日に必要なエネルギー量は

年齢や身体活動レベル、性別によって、1日に必要なエネルギー量の目安は異なります。

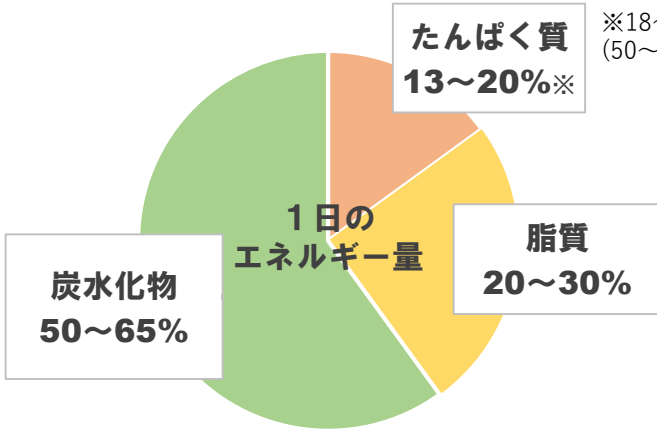
身体活動レベル

- 低い：1日のうち座っていることがほとんど
- ふつう：座っているのが中心だが、歩行・軽いスポーツ等を行う
- 高い：移動や立っていることが多い仕事又は活発な運動を行っている

身体活動レベル	男性				
	18～29歳	30～49歳	50～64歳	65～74歳	75歳以上
低い	2,300	2,300	2,200	2,050	1,800
普通	2,650	2,700	2,600	2,400	2,100
高い	3,050	3,050	2,950	2,750	-
身体活動レベル	女性				
	18～29歳	30～49歳	50～64歳	65～74歳	75歳以上
低い	1,700	1,750	1,650	1,550	1,400
普通	2,000	2,050	1,950	1,850	1,650
高い	2,300	2,350	2,250	2,100	-

たんぱく質、脂質、炭水化物の目標量は

エネルギーを産生する栄養素にはたんぱく質、脂質、炭水化物があります。次のようなバランスで摂取することが健康の保持・増進のために理想的です。



※18~49歳の場合
(50~64歳の場合は14~20% 65歳以上の場合は15~20%)

1g当たりのエネルギー量

たんぱく質 4kcal
脂質 9kcal
炭水化物 4kcal

目標量(g) =

$$\frac{\text{エネルギー量の目安 (kcal)} \times \text{目標量 (\%)}}{\text{1g当たりのエネルギー量 (kcal)}}$$

例 エネルギー量の目安 2,000kcalの場合

たんぱく質	$2,000 \times (13 \sim 20 / 100) \div 4 = 65 \sim 100\text{g}$
脂質	$2,000 \times (20 \sim 30 / 100) \div 9 = 44 \sim 67\text{g}$
炭水化物	$2,000 \times (50 \sim 65 / 100) \div 4 = 250 \sim 325\text{g}$

1日当たりの食塩相当量の目標量は

男性	女性	高血圧の方
7.5g未満	6.5g未満	6.0g未満

これらの値は全て目安です。毎日この値どおりでなくても、1週間といった長い期間の中で少しずつ調整していきましょう!



バランスよく食べられるよう
主食・主菜・副菜をそろえましょう。



主食：ごはん・パン・麺類など(主に炭水化物の供給源)
主菜：肉・魚・卵・豆腐・大豆製品など(主にたんぱく質の供給源)
副菜：野菜・海藻・きのこなど(主にビタミン・ミネラルの供給源)

+ **果物や乳製品**(主にビタミン・カルシウムの供給源)

