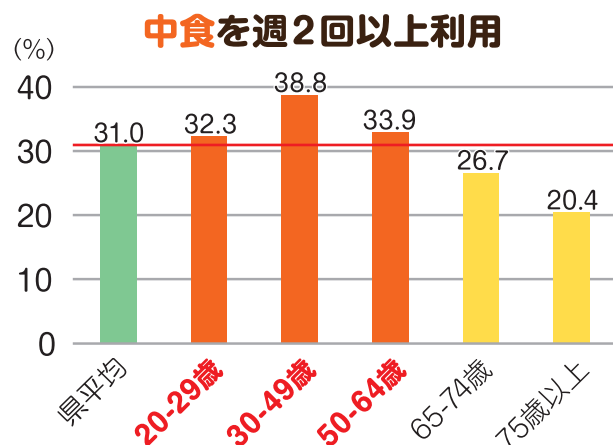
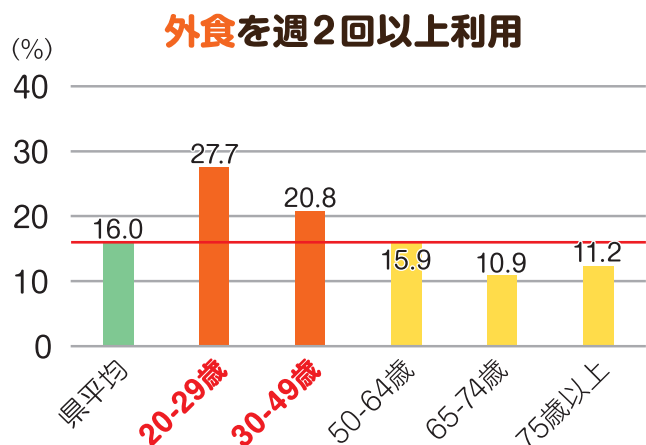


外食・中食をよく利用する
みなさん!

栄養成分表示を 活用して健康に!

令和4年度 県民健康・栄養調査より

外食や中食を週に2回以上利用している人は?

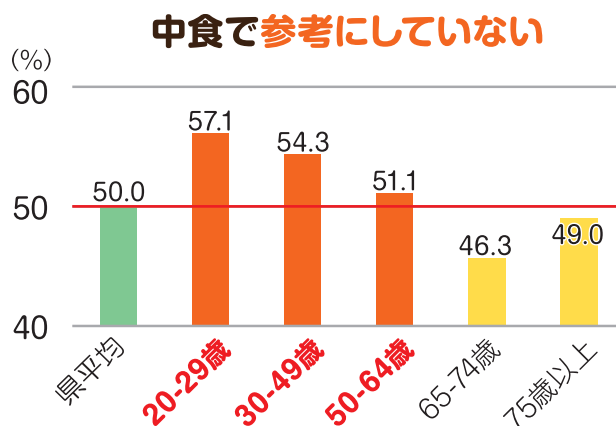
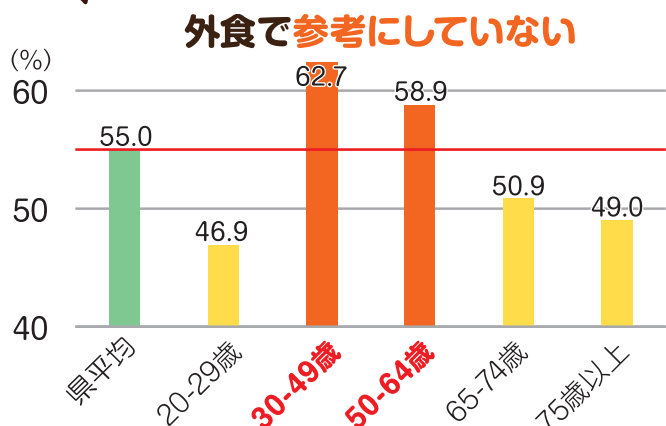


※中食とは、惣菜などを購入し家で食べること

30~49歳代は、外食・中食のいずれも県平均よりも高い!
外食は若い層で高く、中食は中高年層で高い

ところで...

外食や中食で栄養成分表示を参考にしていますか?



30~49歳代は、外食・中食のいずれも県平均よりも高い!
外食は中高年層で高く、中食は若い層で高い

外食や中食は便利ですが、常用する場合は選び方によって野菜が不足したり、食塩の摂取量が増えたりすることもあります。

栄養成分表示を活用して、自分自身に合った食事を選んでみませんか?

見てみよう！栄養成分表示

栄養成分表示 1個(○○g)当たり

エネルギー	○ kcal
たんぱく質	○ g
脂質	○ g
炭水化物	○ g
食塩相当量	○.○ g

栄養素	ポイント
熱量 (エネルギー)	肥満ややせ予防のため、食品のエネルギー値と体重のチェックを行い、適正体重を維持。
たんぱく質	たんぱく質、脂質、炭水化物の値を見て、食事の質のチェックを行い、バランスの良い食事で生活習慣病予防。炭水化物に含まれている食物繊維も大切な栄養成分。
脂質	
炭水化物	
食塩相当量	高血圧予防のため、食塩相当量のチェックを行い、食塩の摂り過ぎに注意。

エネルギー、たんぱく質、脂質および炭水化物を過不足なく摂取すること、食塩を摂りすぎないことで**“生活習慣病の予防”**につなげることができます！

例えば・・・
こんなお弁当があったら
栄養成分表示はどう見る？

栄養成分表示 1個 (550g) 当たり

エネルギー	890kcal
たんぱく質	27.8g
脂質	24.5g
炭水化物	134g
食塩相当量	3.5g



サラダを
プラスして
野菜量をUP！



20～49歳男性の 1食分の目安※

エネルギー	900kcal	お弁当は？
たんぱく質	30g	ちょうど！
脂質	30g	ちょうど！
炭水化物	125g	ちょうど！
食塩相当量	2.5g 未満	多い



20～49歳女性の 1食分の目安※

エネルギー	690kcal	お弁当は？
たんぱく質	22g	やや多い
脂質	23g	やや多い
炭水化物	95g	やや多い
食塩相当量	2.2g 未満	多い

※身体活動レベル“ふつう”の方の1日に必要なエネルギー量
(食事摂取基準2025年版) 男性2,700kcal、女性2,050kcal
を3回の食事回数で割った値

目安を超えた栄養素は次の食事で調整しましょう

市販のお弁当は野菜が少なくなりやすいので、野菜のおかずが多いものを選んだり、ミニサラダを組み合わせるとよいでしょう。また、漬物を残すと減塩にもつながります！

疾患のある方は、主治医や管理栄養士の指示に従い、自身に必要な栄養素量に
応じて活用しましょう。

※高血圧症の場合：食塩の摂取量 ※糖尿病の場合：炭水化物の摂取量 など

