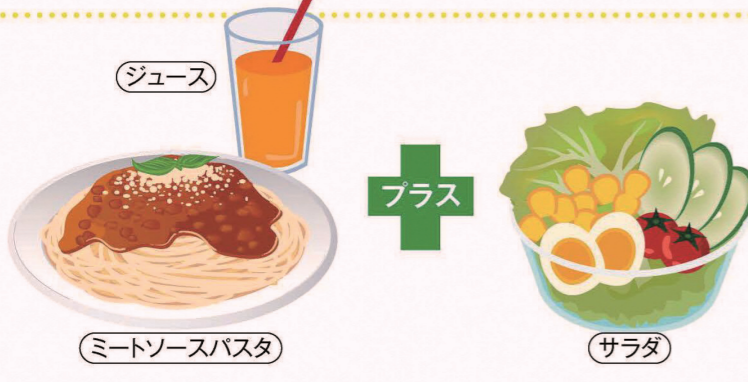
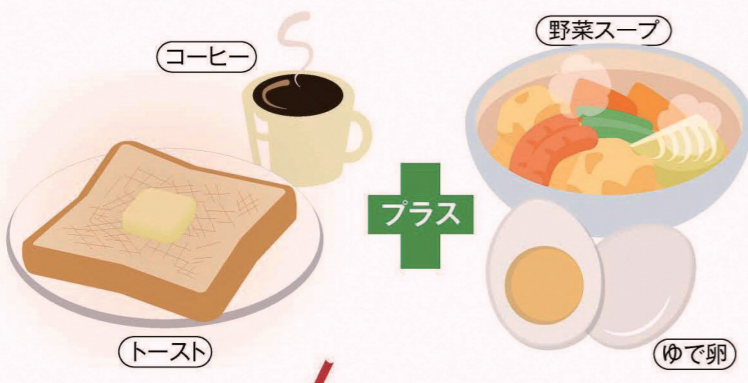


食事を振り返ろう!

外食の時の工夫



食品選びの際に活用しよう ～栄養成分表示～

栄養成分表示 (1食あたり)	
熱量	●●●kcal
たんぱく質	▲g
脂質	◆g
炭水化物	■g
食塩相当量	★g

どんな栄養成分が、どれだけ含まれているか表示されています。熱量(カロリー)、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の5つの表示が義務づけられています。栄養成分表示をみて、上手に食品を選び、健康づくりに役立てましょう。



おいしいね たのしいね
たべるってだいじだね

バランスよく食べよう!

1回の食事でとれなかった場合は、1日のトータルで考えましょう。

食に関する現状と課題

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほとんど毎日の人の割合を年齢別に見ると、若い世代ほどその割合は低くなっています。

※グラフの数値は四捨五入しているため、総数が100%にならないことがあります。

