毎月19日は「食育の日」です！

～みんなで出来ることから取り組みましょう～

栄養成分表示を上手に活用しましょう！

栄養成分表示を見れば、食品の熱量や栄養素の量が分かります。表示を活用して上手に食品を選び、必要な栄養素を過不足なく摂取できれば、健康の維持・増進を図ることに役立ちます。

食品表示法の施行

栄養成分表示を義務化

栄養成分表示 1食（○g）当たり	
熱量	○kcal
たんぱく質	○g
脂質	○g
炭水化物	○g
食塩相当量	○g

栄養成分の量が分かる

上手に食品を選ぶ

栄養成分表示として
熱量・たんぱく質・脂質・炭水化物・食塩相当量の５項目の表示が義務化。この５項目は生命の維持に不可欠，生活習慣病とも深く関わっています！

必要な栄養素を過不足なく摂取

健康の維持・増進

食品の栄養的な特徴を知り健康づくりに役立てましょう！

栄養成分表示 1食（○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

●肥満ややせの予防のため，食品のエネルギー値と体重をチェック

- ✔食品のもつエネルギーを確認して、選ぶ
- ✔自分の体格(BMI)を知り、体重の変化を確認

【BMI】＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

炭水化物＝糖質＋食物繊維です！

＜BMI＞

低体重	普通	肥満
18.5 未満	18.5 以上	25.0 以上

栄養成分表示 1食（○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

●たんぱく質、脂質、炭水化物の量を見て、食事の質をチェック

- ✔栄養的な特徴の違う食品を組み合わせて、選ぶ
- ✔生活習慣病予防のために食物繊維を十分に摂取する
- ✔低栄養予防のためにたんぱく質を十分に摂取する

減塩は高血圧予防や管理に効果があります！

栄養成分表示 1食（○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

●高血圧予防のため、食塩相当量をチェック

- ✔普段よく食べる食品からの食塩摂取量を減らす
- ✔調味料からの食塩摂取量を減らす
- ✔食塩摂取目標量を知り、食塩摂取量を確認して、選ぶ

【１日１人あたりの食塩摂取目標量】

男性　7.5ｇ未満　　女性　6.5ｇ未満　　高血圧の人　６ｇ未満

「たっぷり」や「○%カット」などの栄養強調表示も参考にできます！

（2020年版食事摂取基準より）

盛岡市では、平成30年３月に第三次盛岡市食育推進計画を策定し、毎年６月と10月を「もりおか食育月間」、毎月19日を「食育の日」と制定しています。

★「食育で進めるもりおかの豊かな暮らしと健康づくり」を目標として市民総参加の食育を推進しています。