

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～

栄養成分表示を活用してみましょう！

～栄養バランスのとれた食生活のために～

皆さんは **栄養成分表示** を見えていますか？

栄養成分表示は、健康づくりに役立つ情報です。



食べたいメニューの
エネルギーが知りたい♪

健康に心がけながら、
外食を楽しみたい。

血圧が高めなので、
食塩の量がどれ
くらいかな？



<例>

栄養成分表示
1個(90g)当たり

エネルギー	60kcal
たんぱく質	3.9g
脂質	0.2g
炭水化物	10.7g
食塩相当量	0.1g



※加工食品、お弁当や総菜類にも表示があります。

✓減塩は高血圧予防に効果があります。
1日の目標量を知って意識しましょう。

【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 (日本人の食事摂取基準(2020年版)より)

※岩手県民の1日あたりの食塩摂取量の実態 男性 10.9g 女性 9.2g
(H28県民生活習慣実態調査より)



●栄養成分表示がある飲食店情報

岩手県では、健康づくりに役立てていただくように、メニューなどに栄養成分を表示する飲食店等を「外食栄養成分表示登録店」として登録し、登録店を拡大する取組を実施しています。
登録店舗では、メニュー表やショーケースの食品サンプルなどに栄養成分を表示しています。



岩手県内の外食栄養成分表示登録店の詳しい情報は、岩手県ホームページへ
→[岩手県公式ホームページ](#) ページ番号1032658



きつねうどん ¥〇〇〇
エネルギー 〇〇kcal
食塩相当量 〇g



ピンク色ののぼり旗やステッカーが目印です！



盛岡市では、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。