

毎月19日は食育の日です！

～みんなでできるところから取り組みましょう～

健康づくりに
役立てよう！

栄養成分表示

★栄養成分表示とは？

◆義務表示は5つ

- ①熱量（エネルギー）②たんぱく質
③脂質④炭水化物⑤食塩相当量

◆表示の単位

- ①100gまたはは100ml当たり
②1食または1個当たり

栄養成分表示
1食分(10g)当たり

熱量	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

忙しい日々の中で、お惣菜や外食などを利用することもあるかと思います。商品やメニューには栄養成分表示が記載されていますので、ぜひ見て役立てましょう！



～例えば、こんな時に活用できます！～



血圧が高めなので、
食塩の量がどれ
くらいかな？



栄養成分表示
1食(77g)当たり

エネルギー	353kcal
たんぱく質	10.7g
脂質	15.2g
炭水化物	43.4g
食塩相当量	4.9g
食塩相当量	
めん・かやく	2.4g
スープ	2.5g

食べたい弁当の
エネルギーが
知りたい♪



〇。△△△弁当(1食分)

エネルギー	〇kcal	炭水化物	〇g
たんぱく質	〇g	食塩相当量	〇g
脂質	〇g		



★栄養成分表示のある飲食店情報

ピンク色ののぼり旗や
ステッカーが目印です！



●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。



【表示の一例】

きつねうどん	¥〇〇〇
エネルギー	〇〇kcal
食塩相当量	〇g

健康に心がけながら、
外食を楽しみたい。



※詳しい情報は、岩手県ホームページをご覧ください。▶

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。