



# 我孫子市 食育だより

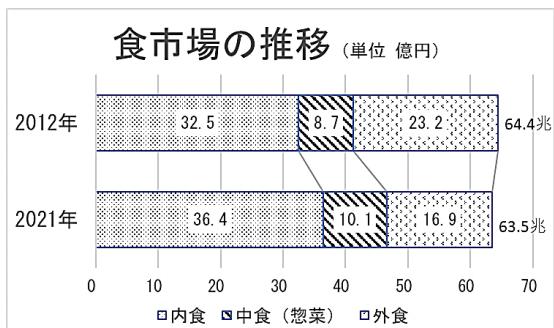
～おいしく楽しく食事をしよう！～



## あなたは使っている？ 中食利用、増えています。

ライフスタイルの多様化や単身世帯・少人数世帯の増加に伴い、片付けも含め簡単に食べられ少量の食事にも対応した『中食』※の需要が増えています。

※中食とは、惣菜店やお弁当屋・コンビニエンスストア・スーパーなどでお弁当や惣菜などを購入したり、外食店のデリバリー（宅配・出前）などをを利用して、家庭外で商業的に調理・加工されたものを購入して食べる形態の食事をさします。（厚生労働省 e-ヘルスネットより）



近年では味や素材にこだわった高級料理や世界の料理を選びたり、有名レストランがテイクアウト・デリバリーを扱ったりするなど、手軽である以外のメリットも多く、中食の市場規模、食市場に占める割合は増えています。

しかし、中食にはメリットも多い一方、一般的な中食は家庭で作る食事に比べ、エネルギーと食塩量が多い傾向にあるため、上手に選ぶことが求められます。

## まずはここをチェック！栄養成分表示を見てみよう。

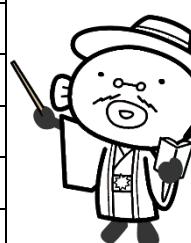
現在、多くの一般的な加工食品・弁当などには栄養成分表示があります。購入時の参考にしましょう。

100g分なのか1食分のかチェック！  
(どの単位を用いるかは商品によって異なる)

食品表示法により表示が義務付けられた5つの項目。これ以外は任意で表示されます。

| 栄養成分表示 1食(23g)当たり |         |
|-------------------|---------|
| エネルギー             | 109kcal |
| たんぱく質             | 2.2g    |
| 脂質                | 4.1g    |
| 炭水化物              | 16.4g   |
| 食塩相当量             | 0.2g    |
| ○○○○○             | ○○g     |

今まで見る習慣がなかった人は、エネルギー・食塩相当量から見るとよいなあ～



どのくらいのエネルギーがいいかは裏面をチェック！

ミネラル（カルシウム、鉄など）や食物繊維、コレステロールなど上記5つ以外の任意の栄養素が記載される場合、ここに入ります。特にとりたい栄養素がある場合、参考にしてみましょう。



## 自分にとって必要なエネルギー、とれている？

年齢、性別、身体活動の度合いによって、健康の保持・増進のために必要なエネルギー量は異なります。自身に必要な量を把握し、自分に合った食品を選びましょう。

| 身体活動量  | 1日のエネルギー量の目安 (Kcal/日)     |       |  |       |  |
|--------|---------------------------|-------|--|-------|--|
|        | I : 生活の大部分が座位で静的な活動が中心の場合 |       | II : 座位中心の仕事だが移動や立位での作業・買い物・家事・軽いスポーツを含む |       |  |
| 性別     | 男性                        | 女性    | 男性                                       | 女性    |  |
| 18~29歳 | 2,300                     | 1,700 | 2,650                                    | 2,000 |  |
| 30~49歳 | 2,300                     | 1,750 | 2,700                                    | 2,050 |  |
| 50~64歳 | 2,200                     | 1,650 | 2,600                                    | 1,950 |  |
| 65~74歳 | 2,050                     | 1,550 | 2,400                                    | 1,850 |  |
| 75歳以上  | 1,800                     | 1,400 | 2,100                                    | 1,650 |  |

(日本人の食事摂取基準 2020 年度版より)

身体活動量 II の 45 歳の女性であれば 1 日 2,050kcal が目安。

弁当であれば 1 / 3 の 680 kcal 程度、間食であれば 1 / 10 の 200 kcal 程度になるよう選ぶうなあ～。

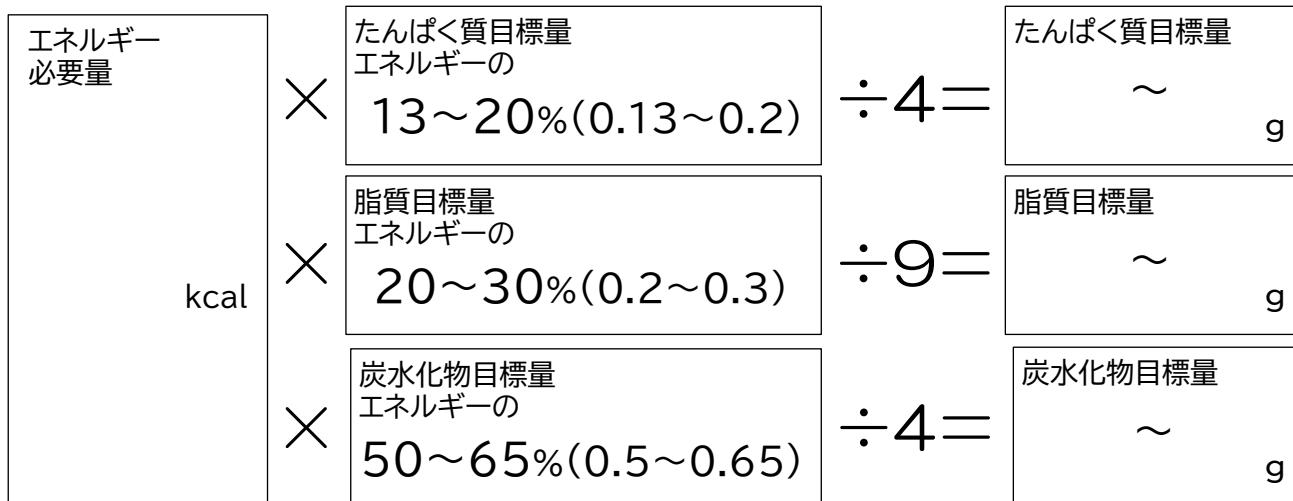


↑ ADPKD.JP  
二次元コードを読んだ後、文中にある順序をたどれば計算可能です。

※ 上記は性・年齢区分における日本人の平均的な体位を想定した値です。  
現在の身長・体重に応じた基礎代謝量・1日の必要エネルギー量の目安については、ADPKD.JP » 腎臓のいろいろ » 腎臓セルフチェック計算式 » 基礎代謝量・1日の必要エネルギー量計算式（多発性囊胞腎がよくわかるサイト、大塚製薬（株））で計算できます。

## たんぱく質、脂質、炭水化物の量も見て、食事の質をチェック

エネルギーのもととなるのは、たんぱく質、脂質、炭水化物です。必要なエネルギー量から、それぞれの栄養素のバランスの目安を知り、さらに栄養成分表示を活用しましょう。



食事摂取基準は、習慣的な摂取量について 1 日あたりの量で示しています。また、たんぱく質、脂質、炭水化物の目標量は、「〇～〇% エネルギー」というように、幅で示されているため、自身の食生活や身体の状況（体格、活動量、年齢等）に応じて、この幅の中で調整しましょう。エネルギー必要量が 2,050kcal の場合、たんぱく質は 67～103g、脂質 46～68g、炭水化物 256～333g がおよその目安量となります。

表示の見方については生涯学習出前講座・市役所メニュー「知って得する食品表示」でご案内しています。是非ご活用ください。

《お問い合わせ》我孫子市健康づくり支援課 電話 04(7185) 1126