

表



箸袋 表示例



裏

サンプル例

1日に摂取できるカロリーの目安が知りたい！

摂取できるカロリーの目安量を推定エネルギー必要量といえます

成人（18歳以上）では

の計算で求められます。

①基礎代謝量

- 男性
- 66.5 + (体重 kg × 13.8) + (身長 cm × 5.0) - (年齢 歳 × 6.8)
- 女性
- 665 + (体重 kg × 9.6) + (身長 cm × 1.9) - (年齢 歳 × 4.7)

自分の性別の計算式に身長・体重・年齢を当てはめてね★

②身体活動レベル

座っていることが多い
軽い運動週間がある(通勤等も含む)
身体を動かす業務、活発な運動習慣がある

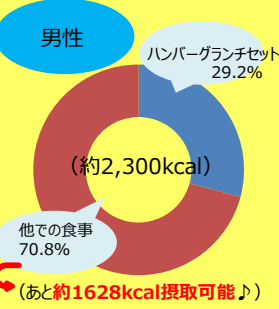
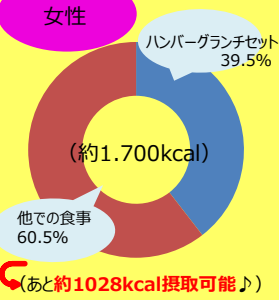
→1.5
→1.75
→2.00

3つの数のうち
どれかを選んでね♪

推定エネルギー必要量 (kcal/日) = ① (kcal/日) × ② (kcal/日)

自分だけのカロリーの目安って求められるの？（裏面へ）

※ここでの目安量は日本人の標準的な数値を上げています



ハンバーグランチセット

★栄養成分表示★

エネルギー：671kcal

1日当たりの
摂取エネルギーに対する割合

食事バランスガイドとは・・・？

- ・1日に、「何を」、「どれだけ」食べたらよいかを考える際の参考にしていただけるよう、食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストでわかりやすく示したものです。
- ・健康で豊かな食生活の実現を目的に策定された「食生活指針」（平成12年3月）を具体的に行動に結びつけるものとして、平成17年6月に厚生労働省と農林水産省が決定しました。

この「食事バランスガイド」は、健康な方々の健康づくりを目的に作られたものです。糖尿病、高血圧などで医師または管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。
http://www.maf.go.jp/balance_guide/

食事バランスガイドってなんだろう？
→裏返してみてね！



★食事バランスガイド★

★栄養成分表示★

エネルギー	671kcal
たんぱく質	25.5g
脂質	25.6g
炭水化物	80.7g
食塩	3.7g

ハンバーグランチセット



このメニューにフルーツや乳製品を付け加えるとバランスが良くなるさあ♪

サンプル例