



間食を工夫するのもよいですよ。  
間食でエネルギーや栄養素を補うことができます。

### あんぱん

栄養成分表示 1個(80g)当たり	
エネルギー	220kcal
たんぱく質	6.4g
脂質	3.2g
炭水化物	41.3g
食塩相当量	0.4g

### 牛乳

栄養成分表示 コップ1杯(200ml)当たり	
エネルギー	134kcal
たんぱく質	6.9g
脂質	7.5g
炭水化物	9.7g
食塩相当量	0.8g
カルシウム	220mg



牛乳には、コップ1杯でカルシウムが220mg含まれているわ。  
成人女性は、カルシウムを1日650mg摂取することがすすめられているので、  
栄養成分表示をよく見て、必要量をとるように心がけたいわ。

特定保健用食品など保健機能食品には、1日当たりの摂取目安量や摂取する上での  
注意事項が必ず表示されています。**表示をよく確認して、摂取目安量や摂取する上  
での注意事項を守りましょう。**

### 乳酸菌飲料



栄養成分表示 1本(85ml)当たり	
エネルギー	66kcal
たんぱく質	1.1g
脂質	0.1g
炭水化物	15.2g
食塩相当量	0.0g

保健機能食品を適切に利用するためには、  
商品の表示をよく確認しないとね。

1日当たりの摂取目安量は  
1本ね。「食生活は、主食、主  
菜、副菜を基本に、食事のバ  
ランスを。」と表示されてい  
るわ。食生活を見直すこと  
が基本ということね。



## 栄養成分表示とは？

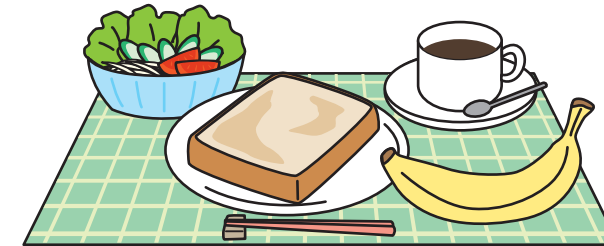
# いつまでも元気でいきいきと！ 栄養成分表示を活用して、 日々の食事をパワーアップ!!

体重が減って、体力が落ちてきているのよね。

今朝は、トースト、サラダ、バナナを食べて、コーヒー  
を飲みました。食べる量が少ないのかしら？

今朝は、何を食べ  
ましたか？

A子さんに必要なエネルギーや栄養  
素の量はどのくらいでしょうか？



### 70代女性の1日に必要なエネルギー・栄養素の量の目安

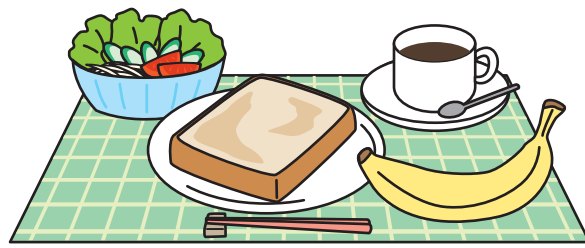
身体活動レベル*	低い	ふつう	高い
エネルギー(kcal)	1,500	1,750	2,000
たんぱく質(g)	50~75	60~85	65~100
脂質(g)	35~50	40~55	45~65
炭水化物(g)	190~240	220~280	250~325
食塩相当量(g)	7.0未満	7.0未満	7.0未満

\*身体活動レベル 「低い」：1日のうち座っていることがほとんど  
「ふつう」：座っているのが中心だが、歩行・軽いスポーツ等を行う  
「高い」：移動や立っていることが多い仕事又は活発な運動を行っている



私の身体活動レベルは「ふつう」、太り過ぎでもやせ過ぎでもないから、  
1日当たりのエネルギー量が1,750kcal、たんぱく質が60~85g必要な  
のね。  
バランスよく食事を摂取したいけど、どうすればいいのかしら？

# A子さんの朝食をみてみると……



A子さんの朝食は、エネルギーが**363kcal**、たんぱく質が**7.7g**。1食当たりの目安と比べてみると……。



## 《1食当たりの目安(70代女性)※》

栄養素等	1食当たりの目安
エネルギー	<b>600kcal</b>
たんぱく質	<b>20~25g</b>
脂質	15g
炭水化物	75~90g
食塩相当量	2.0g未満

※身体活動レベルが「ふつう」、1日分を1/3にした場合のおおよその量。たんぱく質、炭水化物は目安が範囲で示されていますので、脂質も含めて3つの栄養素のバランスを考えて組み合わせましょう。

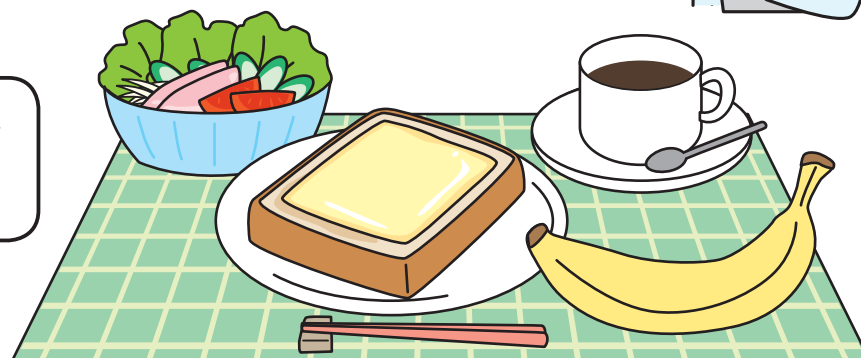


エネルギーもたんぱく質も不足しているわね。

手軽にできる工夫の一例です。サラダにハム、トーストにチーズを加えてみましょう。魚、肉、卵、豆腐、納豆などたんぱく質を多く含む食品を積極的にとるとよいですよ。



簡単にできそうね。



## ロースハム

栄養成分表示 6枚(120g)当たり	
エネルギー	233kcal
たんぱく質	18.6g
脂質	16.8g
炭水化物	1.8g
食塩相当量	3.2g

## チーズ

栄養成分表示 1枚(18g)当たり	
エネルギー	68kcal
たんぱく質	4.5g
脂質	5.2g
炭水化物	0.3g
食塩相当量	0.6g

朝食のサラダに**ロースハム2枚**とトーストに**チーズ**を加えると……

栄養素等	摂取量
エネルギー	<b>363kcal</b>
たんぱく質	<b>7.7g</b>
脂質	13.6g
炭水化物	55.1g
食塩相当量	1.2g



エネルギー 78kcal  
 たんぱく質 6.2g  
※ロースハムは1/3の量の2枚とした場合  
 エネルギー 68kcal  
 たんぱく質 4.5g



栄養素等	摂取量
エネルギー	<b>509kcal</b>
たんぱく質	<b>18.4g</b>
脂質	24.4g
炭水化物	56g
食塩相当量	<b>2.9g</b>



ロースハムを2枚食べる場合、食塩相当量は1g以上になるのね。食塩もとり過ぎないようにしたいから、食塩相当量も気をつけて見てみよう。栄養成分表示をうまく活用して、毎日を元気に過ごしたいわ。

## コラム

**主食、主菜、副菜がそろっていると、バランスよく食事を摂取することにつながります。**

- 主食：ごはん、パン、麺などを主材料にした料理
- 主菜：魚、肉、卵、大豆などを主材料にした料理
- 副菜：野菜、いも、海藻などを主材料にした料理