



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		牛乳	
栄養成分表示 1個(80g)当たり		栄養成分表示 コップ1杯(200ml)当たり	
エネルギー	220kcal	エネルギー	134kcal
たんぱく質	6.4g	たんぱく質	6.9g
脂質	3.2g	脂質	7.5g
炭水化物	41.3g	炭水化物	9.7g
食塩相当量	0.4g	食塩相当量	0.2g
		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、何を食べてましたか？

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	600kcal
たんぱく質	20~25g
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。

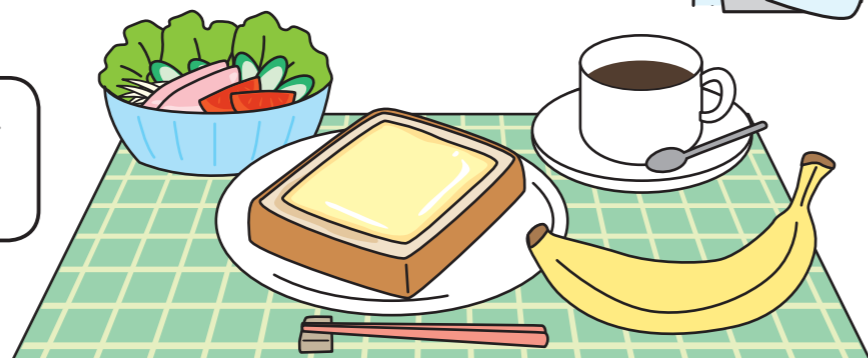


エネルギーもたんぱく質も不足しているわね。

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	363kcal
たんぱく質	7.7g
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	509kcal
たんぱく質	18.4g
脂質	24.4g
炭水化物	56g
食塩相当量	2.9g



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