

外食・中食を  
 よく利用する  
 みなさん！

# 栄養成分表示を 活用して健康に！

令和4年度 県民健康・栄養調査より

## 外食や中食を週に2回以上利用している人は？

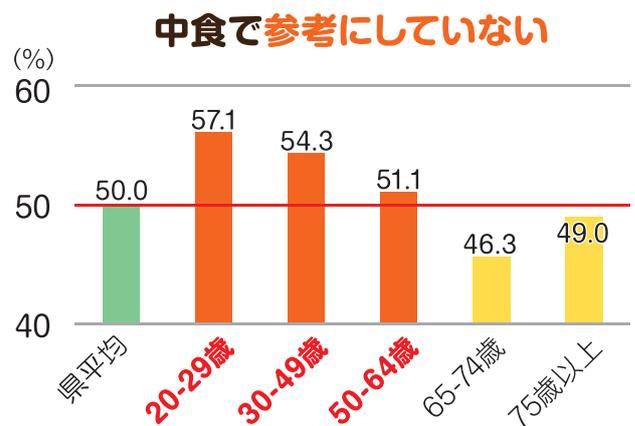
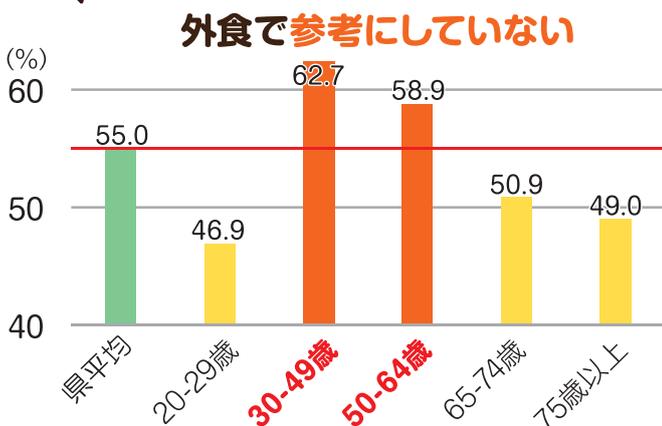


※中食とは、惣菜などを購入し家で食べること

**30~49歳代は、外食・中食のいずれも県平均よりも高い！**  
 外食は若い層で高く、中食は中高年層で高い

ところで…

## 外食や中食で栄養成分表示を参考にしていますか？



**30~49歳代は、外食・中食のいずれも県平均よりも高い！**  
 外食は中高年層で高く、中食は若い層で高い

外食や中食は便利ですが、常用する場合は選び方によって野菜が不足したり、食塩の摂取量が増えたりすることもあります。

**栄養成分表示を活用して、自分自身に合った食事を選んでみませんか？**

## 見てみよう！栄養成分表示

栄養成分表示 1個(〇〇g)当たり

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

栄養素	ポイント
熱量 (エネルギー)	肥満ややせ予防のため、食品のエネルギー値と体重のチェックを行い、適正体重を維持。
たんぱく質	たんぱく質、脂質、炭水化物の値を見て、食事の質のチェックを行い、バランスの良い食事で生活習慣病予防。炭水化物に含まれている食物繊維も大切な栄養成分。
脂質	
炭水化物	
食塩相当量	高血圧予防のため、食塩相当量のチェックを行い、食塩の摂り過ぎに注意。

エネルギー、たんぱく質、脂質および炭水化物を過不足なく摂取すること、食塩を摂りすぎないことで**“生活習慣病の予防”**につなげることができます！

例えば・・・  
こんなお弁当があったら  
栄養成分表示はどう見る？

栄養成分表示 1個 (550g) 当たり	
エネルギー	890kcal
たんぱく質	27.8g
脂質	24.5g
炭水化物	134g
食塩相当量	3.5g



20～49歳男性の 1食分の目安*		お弁当は？
エネルギー	900kcal	ちょうど!
たんぱく質	30g	ちょうど!
脂質	30g	ちょうど!
炭水化物	125g	ちょうど!
食塩相当量	2.5g 未満	<b>多い</b>



20～49歳女性の 1食分の目安*		お弁当は？
エネルギー	690kcal	<b>多い</b>
たんぱく質	22g	やや多い
脂質	23g	やや多い
炭水化物	95g	やや多い
食塩相当量	2.2g 未満	<b>多い</b>

目安を超えた栄養素は次の食事で調整しましょう

\*身体活動レベル“ふつう”の方の1日に必要なエネルギー量  
(食事摂取基準2025年版) 男性2,700kcal、女性2,050kcal  
を3回の食事回数で割った値

市販のお弁当は野菜が少なくなりやすいので、野菜のおかずが多いものを選んだり、ミニサラダを組み合わせるとよいでしょう。また、漬物を残すと減塩にもつながります！

疾患のある方は、主治医や管理栄養士の指示に従い、自身に必要な栄養素量に  
応じて活用しましょう。

※高血圧症の場合：食塩の摂取量 ※糖尿病の場合：炭水化物の摂取量 など

