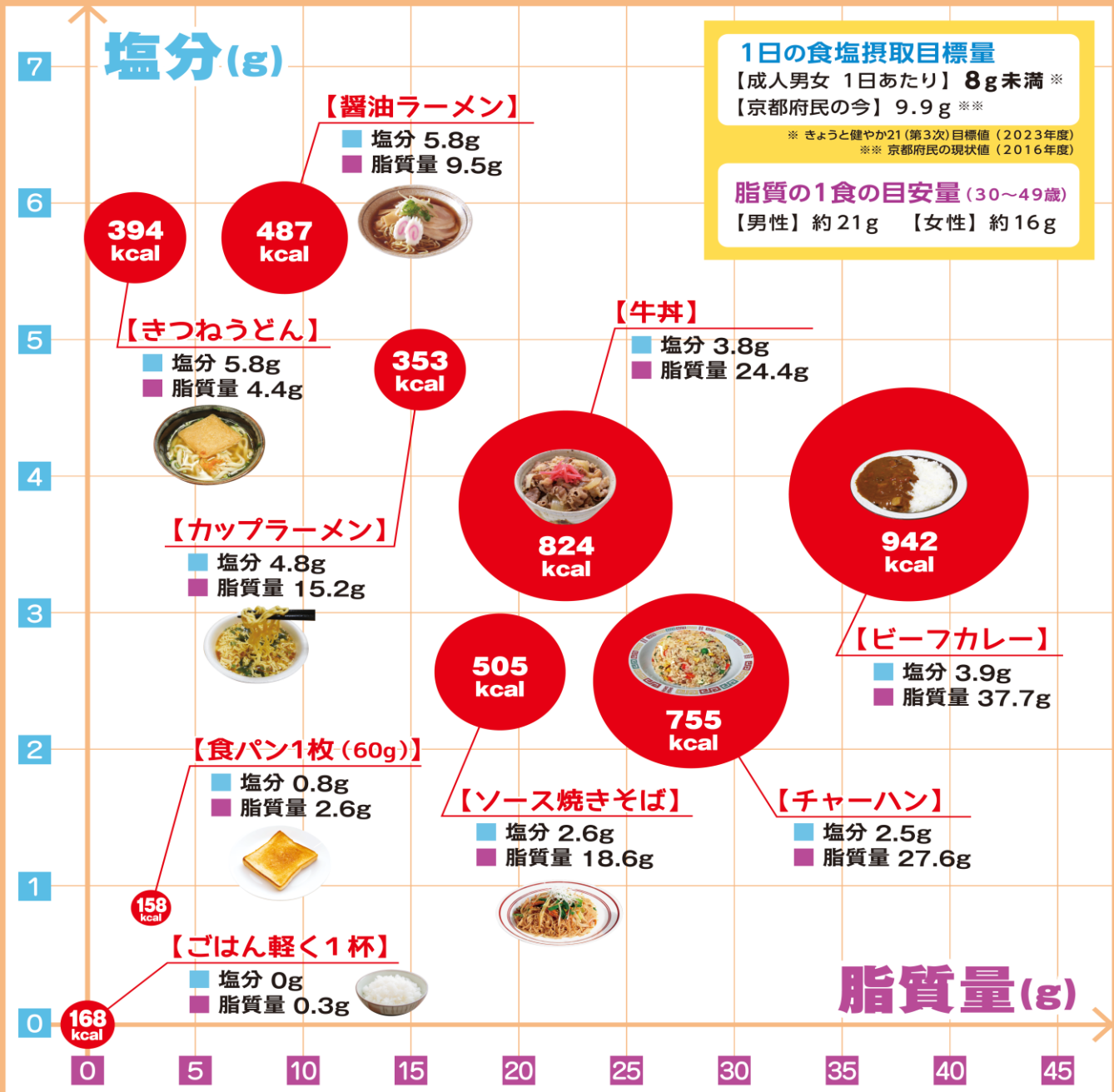


あなたがよく食べている料理は??

～エネルギー・塩分・脂質量などの栄養成分をチェックし、バランスの良い食事をとろう!!～



1日の食塩摂取目標量

【成人男女 1日あたり】 **8g未滿** ※
【京都府民の今】 9.9g ※※

※ きょうと健やか21 (第3次) 目標値 (2023年度)
※※ 京都府民の現状値 (2016年度)

脂質の1食の目安量 (30~49歳)

【男性】 約 21g 【女性】 約 16g

● の大きさはエネルギー量 (カロリー) を表しています。 *写真はイメージです。

• このグラフで各食品の「塩分量」と「脂質量」と「エネルギー量」が確認できます。
• 数値は「外食・コンビニ・総菜のカロリーガイド」(女子栄養大学出版部) 及び日本食品標準成分表を参考にしています。

• 脂質の目安量は「日本人の食事摂取基準 (2020年版)」の推定エネルギー必要量 (身体活動レベルI) をもとに、目標量 (20~30%) の中央値 (25%) で算出したものを1食分に換算した値です。



きょうと適塩プロジェクト

京都府