



我孫子市 食育だより

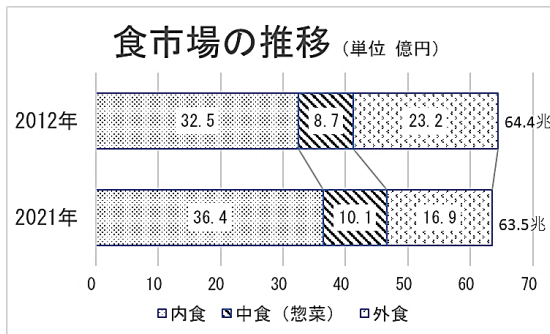


～おいしく楽しく食事をしよう！～

あなたは使っている？ 中食利用、増えています。

ライフスタイルの多様化や単身世帯・少人数世帯の増加に伴い、片付けも含め簡単に食べられ少量の食事にも対応した『中食』※の需要が増えています。

※中食とは、惣菜店やお弁当屋・コンビニエンスストア・スーパーなどでお弁当や惣菜などを購入したり、外食店のデリバリー（宅配・出前）などを利用して、家庭外で商業的に調理・加工されたものを購入して食べる形態の食事をさします。（厚生労働省 e-ヘルスネットより）



近年では味や素材にこだわった高級料理や世界の料理を選べたり、有名レストランがテイクアウト・デリバリーを扱ったりするなど、手軽である以外のメリットも多く、中食の市場規模、食市場に占める割合は増えています。

出典：2023年版惣菜白書

しかし、中食にはメリットも多い一方、一般的な中食は家庭で作る食事に比べ、エネルギーや食塩量が多い傾向にあるため、上手に選ぶことが求められます。

まずはここをチェック！栄養成分表示を見てみよう。

現在、多くの一般的な加工食品・弁当などには栄養成分表示があります。購入時の参考にしましょう。

100g分なのか1食分なのかチェック！
(どの単位を用いるかは商品によって異なる)

栄養成分表示 1食(23g)当たり

エネルギー	109kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	4.1g
炭水化物	16.4g
食塩相当量	0.2g
○○○○○	○○g

食品表示法により表示が義務付けられた5つの項目。これ以外は任意で表示されます。

今まで見る習慣がなかった人は、エネルギー・食塩相当量から見るとよいうなあ～

どのくらいのエネルギーが
いいかは裏面をチェック！

ミネラル（カルシウム、鉄など）や食物繊維、コレステロールなど上記5つ以外の任意の栄養素が記載される場合、ここに入ります。特にとりたい栄養素がある場合、参考にしてみましょう。



自分にとって必要なエネルギー、とれている？

年齢、性別、身体活動の度合いによって、健康の保持・増進のために必要なエネルギー量は異なります。自身に必要な量を把握し、自分に合った食品を選びましょう。

身体活動量	1日のエネルギー量の目安 (Kcal/日)			
	I：生活の大部分が座位で静的な活動が中心の場合		II：座位中心の仕事だが移動や立位での作業・買い物・家事・軽いスポーツを含む	
性別	男性	女性	男性	女性
18～29歳	2,300	1,700	2,650	2,000
30～49歳	2,300	1,750	2,700	2,050
50～64歳	2,200	1,650	2,600	1,950
65～74歳	2,050	1,550	2,400	1,850
75歳以上	1,800	1,400	2,100	1,650

(日本人の食事摂取基準 2020 年度版より)

※ 上記は性・年齢区分における日本人の平均的な体位を想定した値です。現在の身長・体重に応じた基礎代謝量・1日の必要エネルギー量の目安については、ADPKD.JP≫腎臓のいろいろ≫腎臓セルフチェック計算式≫基礎代謝量・1日の必要エネルギー量計算式(多発性嚢胞腎がよくわかるサイト、大塚製薬(株))で計算できます。

身体活動量Ⅱの45歳の女性であれば1日2,050kcalが目安。弁当であれば1/3の680kcal程度、間食であれば1/10の200kcal程度になるよう選ぶうなあ～。



↑ADPKD.JP
QRコードを読んだ後、文中にある順序をたどれば計算可能です。

たんぱく質、脂質、炭水化物の量も見て、食事の質をチェック

エネルギーのもとになるのは、たんぱく質、脂質、炭水化物です。必要なエネルギー量から、それぞれの栄養素のバランスの目安を知り、さらに栄養成分表示を活用しましょう。

エネルギー必要量 kcal	×	たんぱく質目標量 エネルギーの 13～20%(0.13～0.2)	÷4=	たんぱく質目標量 ～ g
	×	脂質目標量 エネルギーの 20～30%(0.2～0.3)	÷9=	脂質目標量 ～ g
	×	炭水化物目標量 エネルギーの 50～65%(0.5～0.65)	÷4=	炭水化物目標量 ～ g

食事摂取基準は、習慣的な摂取量について1日あたりの量で示しています。また、たんぱく質、脂質、炭水化物の目標量は、「〇～〇%エネルギー」というように、幅で示されているため、自身の食生活や身体状況(体格、活動量、年齢等)に応じて、この幅の中で調整しましょう。エネルギー必要量が2,050kcalの場合、たんぱく質は67～103g、脂質46～68g、炭水化物256～333gがおおよその目安量となります。

表示の見方については生涯学習出前講座・市役所メニュー「知って得する食品表示」でご案内しています。是非ご利用ください。

≪お問い合わせ≫我孫子市健康づくり支援課 電話 04(7185)1126