

実際に活用してみよう!

栄養成分表示の活用例をご紹介します。
表示を見て、自分に合った食品を選びましょう。

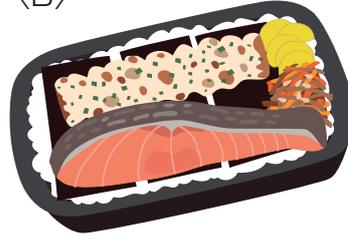
〈A〉



栄養成分表示
1食(420g)当たり

エネルギー	729kcal
たんぱく質	26.4g
脂質	32.2g
炭水化物	114.5g
食塩相当量	2.1g

〈B〉



栄養成分表示
1食(390g)当たり

エネルギー	647kcal
たんぱく質	20.4g
脂質	19.2g
炭水化物	92.1g
食塩相当量	2.8g



最近太り気味の C さん

→エネルギー、脂質が低い B 弁当を選ぼう



血圧が気になる D さん

→食塩相当量が低い A 弁当を選ぼう



筋肉をつけたい E さん

→たんぱく質が多い A 弁当を選ぼう



昨日の夜、食べ過ぎてしまった F さん

→エネルギーが低い B 弁当を選ぼう。

- ・疾患がある方は、主治医の指示に従うようにしましょう。
 - ・複数の食品を組み合わせることで、栄養バランスもとりやすく、また、食品ロスも減らすことができます。
- (例) 弁当を買ってご飯を残すより、おかずとご飯(おにぎり等)を別で買うほうが自分で量を調整できます。
(おかずもエネルギーが低いもの、たんぱく質が多いもの等選ぶことも可能になります。)

食育に関連するイベント報告

第6回かごしま食育フェスタ～「食」でつながろう、元気なかごしま!～を開催しました!

11月22日(日曜日)に、第6回かごしま食育フェスタを開催しました。

今年は新型コロナウイルス感染症の情勢を鑑み、マルヤガーデンズのみでの開催となりました。

当日は、様々な体験を通して「食育」について多くの来場者の方々に知っていただくことができたのではないかと思います。途中、少し雨が降ってきてしまったものの、それでも約800人の方々にご来場いただきました。

ご来場いただいた皆様、イベント運営に携わっていただいた皆様、本当にありがとうございました。

- 日時 令和2年11月22日(日) 10時～16時
- 場所 マルヤガーデンズ
- 内容 食に関する展示・体験・販売等

