

栄養成分表示の店 (ヘルシーレストラン)を活用しましょう！！

栄養成分表示を活用して健康的な食生活を送りましょう。

【栄養成分表示の店(ヘルシーレストラン)とは・・・】

家庭以外でとる食事にどれくらいの栄養成分があるかわかるように、メニューに栄養成分表示をしているお店(外食料理店、調理店、コンビニエンスストア等)です。

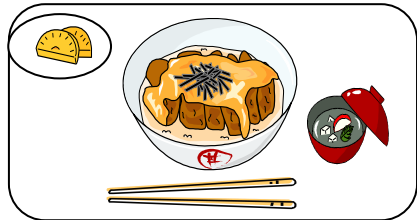
栄養成分表示の店(ヘルシーレストラン)に登録しているお店は右のステッカーを貼っています。



【表示の活用方法】

① エネルギー(カロリー)表示の活用例

お腹周りが気になる方やカロリーを気にして食事をしている方等の活用方法！！
一般成人の場合、1食分からとる必要なエネルギー量は、500～700Kcalです。



栄養成分表示をみると・・・

～ カツ丼 ～
(カツ丼、汁物、漬け物)

エネルギー	1032 Kcal
たんぱく質	39.1 g
脂 質	39.3 g
炭水化物	115.3 g
塩分相当量	4.1 g

～ 焼き魚定食 ～
(ご飯、汁物、焼き魚、和え物)

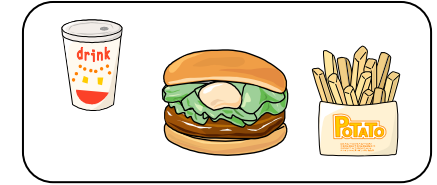
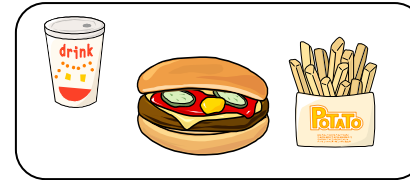
エネルギー	522 Kcal
たんぱく質	25.2 g
脂 質	6.2 g
炭水化物	0.4 g
塩分相当量	4.5 g

選ぶ料理によって、エネルギーに差があります！

② 塩分表示の活用例

高血圧が気になる方や最近、塩分の摂りすぎを気にしている方等の活用方法！！

また、日本人の食塩相当量の摂取基準量は、男性 10g 未満、女性 8g 未満となっています。



栄養成分表示は・・・

～ チーズバーガーセット ～

エネルギー	498 kcal
たんぱく質	18.1 g
脂 質	21.2 g
炭水化物	58.7 g
食塩相当量	4.0 g

～ teriやきバーガーセット～

エネルギー	640 kcal
たんぱく質	17.4 g
脂 質	32.9 g
炭水化物	68.4 g
塩分相当量	4.8 g

ハンバーガーの種類によって、食塩相当量に差があります！

登録しているお店で
栄養成分表示を活用して
健康づくりを行いましょう！

問い合わせ 北海道稚内保健所 健康推進課健康増進係

TEL : 0162-33-2990 FAX : 0162-32-2253

栄養成分表示の店のアドレス

<http://www.souya.pref.hokkaido.lg.jp/hk/hfc/eiyouseibun.htm>