

弁当・惣菜を選ぶポイント

STEP1

1日に必要なエネルギー量を確認！

あなたの1日に必要なエネルギー量を確認！

年齢、体格、活動量から、自分のエネルギー量を計算する式を紹介しています。

1日のエネルギー量を参考に、1食あたりのエネルギー量を確認しましょう。



検索

ちば型食生活食事実践ガイドブック(概要版)

STEP2

弁当・惣菜に含まれる食塩相当量を確認！

栄養成分表示例

栄養成分表示 (1パック当たり)	
熱量	310kcal
たんぱく質	15g
脂質	10g
炭水化物	40g
食塩相当量	1.0g

表示は、100g 当たり等で記載されている場合があります。表示単位を確認しましょう。

ナトリウム量で表示されている場合もあります。
※ナトリウム400mgが食塩相当量1.0gになります。

【食塩相当量への換算式】

ナトリウム(mg)×2.54÷1000=食塩相当量(g)

弁当・惣菜を利用する時のエネルギー・食塩相当量の目安

1食分では、下記エネルギー量と食塩相当量を目安にしましょう。

食塩の目標は、1日7.5g(男性)6.5g(女性)です。摂り過ぎた場合は1日の中で調整しましょう。

一般女性、中高年男性

エネルギー650kcalまで
食塩相当量 3.0g まで

一般男性、身体活動量の高い女性

エネルギー 650～850kcal まで
食塩相当量 3.5g まで

厚生労働省「生活習慣予防その他の健康増進を目的として提供する食事の目安」参照

STEP3

野菜小鉢 1 皿分をプラス！

野菜をたっぷり食べることを目指しましょう。

野菜不足と感じた時は、野菜 100% ジュースをプラス。

ただし、野菜ジュースは野菜の代わりにはなりません。応急処置と考えてください。

