

# 毎年9月1日は防災の日



災害時の食に備えましょう

まずは**3日分**、できれば**1週間分**の食料を！

## 水

1人あたり  
1日3リットル  
あれば安心

## 缶詰

<たんぱく質の確保>  
調理不要で  
そのまま食べられる  
ものが便利

## 赤ちゃん

食物アレルギーのある方  
食事制限のある方 など

通常の食事が食べられない方は  
自分が食べられるものを  
日頃から用意しておきましょう

## カセットコンロ

食品を温めたり  
簡単な調理にも  
必要です

## 米

<エネルギー及び  
炭水化物の確保>  
2kgの米＝約27食分  
(1食0.5合の場合)

もっと詳しい情報は  
こちら

岐阜県公式  
ホームページ



# 自分に必要な栄養量を確認しよう!

《資料：日本人の食事摂取基準[2020年版]》



## 1日に必要な栄養量の目安 ※座り仕事中心だが、軽い運動や散歩等をする人の場合

年齢	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		食塩相当量(g)	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
18~29歳	2,650	2,000	65	50	7.5 未満	6.5 未満
30~49歳	2,700	2,050				
50~64歳	2,600	1,950				
65~74歳	2,400	1,850	60			
75歳以上	2,100	1,650				

エネルギー → 活発な運動をする人は、**+ 3 0 0 kcal**  
 座っていることがほとんどの人は、**- 3 0 0 kcal**を目安にしよう

# ぎふ食と健康応援店とは？

飲食店などのメニューに栄養成分表示をしたり、店頭で健康情報を提供したりして、みなさんの健康づくりを応援するお店です

岐阜県HPで検索  
してみよう！

## 栄養成分表示の店

バランスメニュー



1日の野菜1/3以上メニュー



栄養成分表示の店



## 健康情報提供の店



外食する時は、  
ぎふ食と健康応援店を  
活用しよう！

# ぎふ食と健康応援店ガイドのご紹介

お店探しは

**ぎふ食と健康応援店ガイド**を活用しよう！

**地域別ガイド**

**お店からのイチオシも！**



岐阜県HPから  
チェック！



ぎふ食と健康応援店は  
みなさんの健康づくりを  
応援しています！