

外食でも栄養成分表示を
確認できます！



ぎふ食育キャラクター
ぎふまーいん

ぎふ食と健康応援店を活用しよう！

ぎふ食と健康応援店は、こちらのステッカーが目印です！



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！



メニューに栄養成分表示が
されている飲食店などは、
県内に**500店舗**以上！

【登録コースのご紹介(栄養成分表示掲載の店)】

栄養成分表示の店

メニューに栄養成分表示を行う。

バランスメニュー

栄養バランスの良いメニューがある。

- 主食、主菜、副菜がそろっている。
- エネルギー550～850kcal 等

1日の野菜1/3以上メニュー

野菜を120g以上使用したメニューがある。



表示のことをもっと知るには
～ 食品表示に関する情報 ～

消費者庁HP
栄養成分表示
の活用



岐阜県HP
食品表示



栄養成分表示に関するお問い合わせはこちら

岐阜保健所	健康増進課	☎058-380-3001
西濃保健所	健康増進課	☎0584-73-1111
関保健所	健康増進課	☎0575-33-4011
可茂保健所	健康増進課	☎0574-25-3111
東濃保健所	健康増進課	☎0572-23-1111
恵那保健所	健康増進課	☎0573-26-1111
飛騨保健所	健康増進課	☎0577-33-1111
岐阜県	生活衛生課	☎058-272-1111
岐阜市	食品衛生課	☎058-252-7194

岐阜県(令和7年3月改訂)

岐阜県民の健康トリセツ

栄養成分表示は 健康の道しるべ！

“かしこい”食品選択で、健康な毎日を

栄養成分表示は加工食品に必ず
表示されている、健康管理に
大切な情報源です！

(一部、省略できる商品あり。)

あなたに見てほしいポイントを
ご紹介します！



今日のおやつ、
あなたはどちらを選びますか？

A



栄養成分表示 1袋(60g)当たり	
エネルギー	325kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	21.1g
炭水化物	32.8g
食塩相当量	0.6g

B



栄養成分表示 10枚(30g)当たり	
エネルギー	126kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	2.9g
炭水化物	22.3g
食塩相当量	0.6g



食塩の量は変わらないけれど、
Aは脂質が多いから、
Bにしよう！

清流の国ぎふ

【年代別】 栄養成分表示の見方ワンポイント講座！



70歳代以上

70歳代以上

アクティブに動けるカラダづくりをしよう！

- 最近、食べ物を食べるのがおっくうだなあ～、体重が減ってきた、という方いませんか？
体重が減ったのは、単に痩せたのではなく、筋肉量が減ってきているのかもしれない。
筋肉量が減ると、疲れやすくなったり、活動量が減り、カラダの機能の低下が早く進んでしまう原因になります。
- 活動量や筋肉量を維持するために、エネルギーやたんぱく質を意識して摂りましょう！

エネルギー目安量 (75歳以上)	男性：2,250kcal	女性：1,750kcal
たんぱく質目安量 (75歳以上)	男性：60g	女性：50g



40～60歳代

40～60歳代

忙しい時こそ、栄養バランスの良い食事を！

- コレステロール値や血糖値は上昇していませんか？
仕事や家事で忙しい時は、自分の食事がおろそかになりがちです。栄養バランスが偏ると、生活習慣病を引き起こす可能性が高まります。健康診断で、基準値を超えていないけれど、毎年数値が上がっている、、、という方も、注意しましょう！
- 自分を大切に、健康を考えた食選択をしましょう！

脂質目安量 (50～64歳)	男性：59～88g	女性：43～65g
炭水化物目安量 (50～64歳)	男性：331～431g	女性：244～317g



食塩相当量 目標量

15歳以上	男性：7.5g未満	女性：6.5g未満
	(高血圧予防：6g未満)	



20～30歳代

20～30歳代

今の食生活が今後の健康を左右する！

- 若いうちは、どんな食生活をして、平気!とっていませんか？
将来高血圧を引き起こすかどうかは、若いころから、どのくらい食塩をとっているかで決まります。また、肥満や痩せは健康を害する危険性が高まります。
- 自分に必要な栄養成分の量を知り、将来の健康につなげましょう！

エネルギー目安量 (18～29歳)	男性：2,600kcal	女性：1,950kcal
-------------------	--------------	--------------



年代別の栄養成分の目安量は
こちら



10歳代

10歳代

一生の骨量はここで決まる！

- 人の骨量が最大になるのは、いつでしょうか？
骨量が最大になるのは、20歳前後で、その後は徐々に減少していきとされています。
- 骨を強くできるのは今しかありません！
商品パッケージに「カルシウムたっぷり」と書いてある食品や、カルシウムの「栄養機能食品」を積極的に活用しましょう！

カルシウム目安量 (12～14歳)	男性：1,000mg	女性：800mg
-------------------	------------	----------



※栄養成分等の目安量は、日本人の食事摂取基準(2025年版)国民の健康の保持・増進、生活習慣病の予防のための摂取量の基準です。あくまでも目安であり、活動量や体格等により個人差があります。