

えい よう せい ぶんひょうじ



# 栄養成分表示を活用しよう

かつよう

しょくじ えいようそ

## ～食事と栄養素のバランス～



栄養成分表示  
1食分当たり

エネルギー	681kcal
たんぱく質	27.6 g
脂 質	19.8 g
炭 水 化 物	98.1 g
食塩相当量	2.2 g

体重が気になる  
**熱量(エネルギー)**  
を確認

血圧が気になる  
塩分を控えめにと言われた  
**食塩相当量を確認**

旭川市の食育ホームページはこちら



スマホで  
今すぐ確認！



あさひかわ食の健康づくり応援の店 令和8年2月発行  
旭川市健康保健部健康推進課