

えいようせいぶんひょうじ

かつよう

ASAHIKAWA
CITY

栄養成分表示を活用しよう

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