



くるめ健康づくり  
応援店ガイドブック

2019

お得

ガイドブックを  
提示して  
特典ゲット♪



ガイド  
ブック



特典の利用期間は  
2019年4月～  
2020年3月末まで

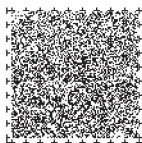
健康



スマホアプリを活用しよう!









このガイドブックの情報は、  
「くるめ健康づくり応援店ア  
プリ」でもご覧いただけます。  
右のQRコードからアクセス  
してください。

登録無料



## 1食あたりの目安

必要なエネルギー量・栄養素量は、性別・年齢によって違います。自分の目安量を確認しましょう。

	18～29歳	30～49歳	50～69歳	70歳以上
男性				
	<b>790kcal</b> 脂質17～26g 塩分2.5g未満	<b>790kcal</b> 脂質17～26g 塩分2.5g未満	<b>730kcal</b> 脂質16～24g 塩分2.5g未満	<b>660kcal</b> 脂質15～22g 塩分2.5g未満
女性				
	<b>590kcal</b> 脂質13～19g 塩分2g未満	<b>600kcal</b> 脂質13～20g 塩分2g未満	<b>570kcal</b> 脂質12～19g 塩分2g未満	<b>530kcal</b> 脂質11～17g 塩分2g未満

身体活動レベルが「ふつう」の場合を示しています。  
あまり動かない方はこれより少なめ、肉体労働やスポーツ等で活動量が高い方はこれより多めのエネルギー量等を摂取しましょう。

※ 1日の目安量の3割を示しています。  
また、体格や活動量により個人差があります。

詳細については、久留米市のホームページをご覧ください。

くるめ健康づくり応援店

検索



発行：久留米市保健所 健康推進課

お問合せ：〒830-0022久留米市城南町15-5

TEL：0942-30-9331 FAX：0942-30-9833

発行年月：平成31年3月