

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  
平成30年4月～  
平成31年3月末まで



# くるめ健康づくり 応援店ガイドブック

健康



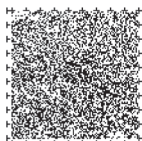
皆さまの健康づくりを  
応援するお店です

スマホアプリが  
できました！











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

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く、肉体労働やスポーツ等で活動量が高い方はこれより多くしましょう。

※ 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

発行月：平成30年3月