

## 「栄養ハンドブック」目次

### 第1部 知っておきたい栄養・食品の知識編

- 栄養のことを知って健康づくりに役立てよう…………… 1
- 栄養バランスを考えた食生活のイメージは？  
食事バランスガイドを活用しましょう…………… 4
- お店の料理に栄養成分表示をしてみませんか？…………… 7
- 栄養量の計算にチャレンジ！！…………… 8
- 地産地消を広げましょう…………… 9
- 受動喫煙防止対策を進めましょう…………… 10
- 気をつけたい食中毒…………… 11
- 栄養表示基準制度（表示の見方）…………… 15
- 食品のアレルギー表示…………… 18

### 第2部 島しょ地区特産品食品成分表編

- 島しょ地区特産品食品成分表…………… 19

参考資料…………… 45