

## アイコンの見かた

アイコン	内容
	1 人分の野菜使用量 120 g 以上
	1 人分の果物使用量 70 g 以上
	以下の基準のいずれかを満たすもの ①廃棄部位などを活用している ②廃棄部位を減らすよう調理を工夫している ③その他食品ロスについてポイントが記載できる
	調理工程に包丁を使用しないもの
	調理工程に火を使わないもの
	加熱の際に用いる器具が電子レンジのみのもの
	埼玉県産もしくは川口市産の食材を用いたもの
	以下の基準のいずれかを満たすもの ①ローリングストックの食材を使用している ②パッキングの調理法を取り入れている ③その他防災に関するポイントが記載できる
	1 人分あたりの食塩相当量が以下の基準を満たす ・主菜：1.5 g 未満 ・副菜：0.7 g 未満
	以下の基準のいずれかを満たす ①アイコン No1 「野菜たっぶり」に該当する ②アイコン No2 「果物たっぶり」に該当する ③アイコン No9 「減塩」に該当する ④1 人分あたりのカリウム量が 300m g 以上
	1 人分あたりのカルシウム量が以下の基準を満たす ・主食：50m g ・主菜：100m g ・副菜：50m g ・デザート・その他：50m g
	以下の基準のいずれかを満たす ①アイコン No11 「カルシウムたっぶり」に該当する ②1 人分あたりのビタミン D が 3 μ g 以上（1 日の 1/3） ③1 人分あたりのビタミン K が 50 μ g 以上（1 日の 1/3）
	1 人分あたりの鉄が以下の基準を満たす ・主食：1.0m g 以上

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・主菜：1.0mg以上</li> <li>・副菜：1.0mg以上</li> <li>・デザート・その他：0.5mg以上</li> </ul>
	<p>以下の基準のいずれかを満たす</p> <p>①アイコンNo13「鉄たっぷり」に該当する</p> <p>②1人分あたりの葉酸が80<math>\mu</math>g以上（1日の1/3）</p> <p>③1人分あたりのビタミンB12が0.8<math>\mu</math>g以上（1日の1/3）</p>
	<p>1人分あたりの食物繊維が以下の基準を満たす</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・主食：2.5g以上</li> <li>・主菜：2.0g以上</li> <li>・副菜：2.5g以上</li> <li>・デザート：0.5g以上</li> </ul>
	<p>以下の基準のいずれかを満たす</p> <p>①アイコンNo15「食物繊維たっぷり」に該当する</p> <p>②プレ（プロ）バイオティクスに関する食品を使用している</p>
	エネルギーや脂質の摂取量を減らす調理法や食品の工夫が記載できるもの
	<p>以下の基準のいずれかを満たすもの</p> <p>①1人分あたりのたんぱく質が以下の基準を満たす</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・主食：5g以上</li> <li>・主菜：15g以上</li> <li>・副菜：5g以上</li> <li>・デザート・その他：5g以上</li> </ul> <p>②アイコンNo11「カルシウムたっぷり」に該当する</p>
	<p>以下の基準のいずれかを満たすもの</p> <p>①火を使わずに作成できる</p> <p>②水分を多く含む食材（夏野菜、果物等）を使用している</p> <p>③水分の多い料理（スープ等）</p> <p>④その他熱中症予防に関するポイントが記載できる</p>
	食材や調理の工夫により、調理時間を短縮したもの
	1人分あたりのエネルギー量が100kcal未満のもの
	1人分あたりのエネルギー量が200kcal未満のもの
	代替食品や調理の工夫でエネルギー量や脂質量を25%以上減らしたもの