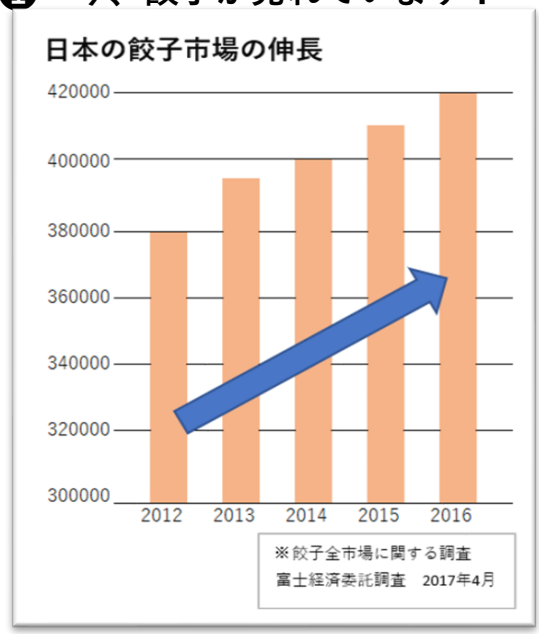
餃子って？

2022.5.31

❶ 今、餃子が売れています！



☆特に市販冷凍品が売れています
（5年間で138.1％ の伸び）

❷

なぜ、こんなに売れているの？

おいしい！

安い！

手軽！

❸ 餃子は、おかず？
主食？おつまみ？

❹ 餃子とはどんなもの？ ➡ 中身は、表示されているのを見たことがありますか？

❺ 例えば、50代の男性が餃子（A社）を10個食べたとすると

餃子の中身	エネルギー	脂質	たんぱく質	炭水化物	食物繊維	ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE	食塩相当量
	kcal	g	g	g	g	μg	mg	mg	g
A社餃子10個	450	27	15	37	3.5	18	18	1.6	2.9
50代男性（60kg活動強度1）一日の基準	2000	50	68	270	21以上	850	100	7.0	7.5
10個が一日の基準量に占める割合（%）	23	54	22	14	17	2	18	23.0	39

※基準量は日本人の食事摂取基準2020年版より

脂質27gは、一日の基準量の54％です

ビタミンAは２％です
（ビタミンAは、血管内皮を作る）