

# ＊栄養課だよ！＊

令和2年3月発行 2020年 Vol.44

今月のテーマ  
「栄養成分表示について」

近年、生活習慣病やダイエット志向の増加に伴い、健康に配慮した食品、食材が多く見受けられるようになってきました。買い物をする際、栄養成分表示を確認されたことはありますか？容器包装されている加工食品にエネルギー、塩分などの栄養成分が必ず表示されています。今回は「栄養成分表示」について紹介していきます。



## ～栄養成分表示とは～

あらかじめ包装されて販売されている加工食品には

- ① 熱量 ②たんぱく質 ③脂質 ④炭水化物 ⑤ナトリウム量(食塩相当量)

この5つの表示が食品表示法によって義務付けられています。成分は1枚あたりなどで表示されているものもありますが、食品によっては100gあたりで表示されていることも多く、実際に食べる量への換算が必要になる場合もあるので注意が必要です。



### 例) 食パン

栄養成分 (100gあたり)	
エネルギー	255kcal
たんぱく質	8.4g
脂質	3.5g
炭水化物	47.6g
ナトリウム	540mg



食パン1枚分で考えると？



栄養成分 (1枚当たり) 6枚切約60g	
エネルギー	153kcal
たんぱく質	5.4g
脂質	2.1g
炭水化物	28.5g
ナトリウム	324mg

食塩相当量は下の式に当てはめると1枚あたり約0.8gとなりますね。

食品に含まれる塩分はナトリウムではなく、食塩相当量として表示されますが、ナトリウム量として記載されているものもあります。その場合は食塩相当量=ナトリウム〇〇mg×2.54÷1000の式で求めることができますが、**ナトリウム400mg÷食塩相当量約1g**と覚えるとわかりやすいですよ。



## 炭水化物と糖質の違いはなに？

ごはんなどの主食や芋類、菓子類などに含まれる炭水化物は糖質と食物繊維をあわせたものを表します。炭水化物＝「糖質＋食物繊維」ということです。

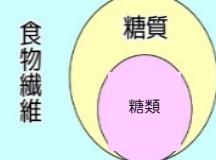
糖質は食べた後に血糖値が高くなりますが、食物繊維は血糖の上昇をおさえる働きがあります。表示方法も炭水化物のみ記載されているものもあれば、糖質、食物繊維の内訳まで表示されているものもあるので、確認する際に注意しましょう。



## 糖質ゼロ、糖類ゼロは同じことなの？

糖質は炭水化物から食物繊維を差し引いたもので、でんぷんやオリゴ糖、低甘味料、砂糖、ブドウ糖、果糖など糖全般を示します。糖類とは糖質の一部で砂糖、乳糖、ブドウ糖、果糖などを示し、体内への吸収速度が速く、食後の血糖値を上昇させます。よって糖質ゼロ、糖類ゼロは意味が異なります。

### 炭水化物



## ★旬の食材 おすすめレシピ★ ぶきのとう味噌

<材料> 作りやすい分量

- ぶきのとう ... 5個
- あわせ味噌 ... 90g
- きび砂糖 ... 大匙 4
- みりん ... 大匙 1.5
- 料理酒 ... 大匙 2.5

<作り方>

- ① ぶきのとうは外葉を1枚とり、半分に切る
- ② お湯を沸かし、2分ほどさっと茹で、水にさらす (アクをとるために3~4回は水を入れ替える)
- ③ ザルにあげて、手でかるく水気をしぼる
- ④ 包丁でみじん切りにする
- ⑤ 小鍋に④のぶきのとうを入れ、軽く炒める
- ⑥ あわせ味噌、きび砂糖、みりん、料理酒を加え、味をみながら煮詰めていく(冷めるとろみがつきます)

448kcal、塩分5.5g

炊きたてのごはんと一緒に、また焼きおにぎりにしても美味しくいただけます。



## ♡当院のお食事のご紹介です♡



2月行事食  
(節分手巻寿司) **649Kcal**



2月手作りパンの日  
(ピタパン) **815Kcal**



2月シェフの気まぐれランチ **583Kcal**

当院のHPにも様々な情報を掲載していますのでぜひご覧下さい。