



ヘル ス ケ ア レ シ ピ

第21号
2017年
冬号

「ヘルスケアレシピ」は、患者様、ご家族のみなさまに、栄養と健康管理に関する情報をお伝えする情報紙です。

えいよう広場

栄養成分表示を見て、賢く食品を選ぼう！

皆さんは、「栄養成分表示」をご存知ですか？食品の中にどのような栄養素がどのくらい含まれているのか、食品を見ただけでは分かりませんが、それを分かりやすく表示したものが栄養成分表示です。食品表示法に基づき、あらかじめ包装された一般消費者向けの加工食品、添加物において表示が義務付けられています。栄養成分表示の見方を覚えて、食品を選ぶ際に役立ててみて下さい。

右の例に示した5項目は必ず表示されます。食塩相当量はナトリウムと記載されている場合もあり、ナトリウム400mgは食塩約1gに相当します。

▼ 表示例(おはぎの例)

栄養成分表示(100g当たり)	
エネルギー	102kcal
たんぱく質	8.9g
脂質	13.5g
炭水化物	14.3g
食塩相当量	0.8g

＜ナトリウム⇒食塩相当量の換算式＞

ナトリウム量(mg) × 2.54 ÷ 1000 = 食塩相当量(g)

ポイント① 「〇〇当たり」を確認しよう


食品どれくらい当たりの栄養表示なのかが分かります。例えば、1本 500ml のペットボトル飲料に「100ml 当たり」という記載がある場合、1本分では表示の5倍にする必要があります。

ポイント② 比較してみよう

例えば、カツ丼と親子丼では、同じ量でもエネルギーが大きく違います。食品を選ぶ際に表示を見比べることで、エネルギーの少ないもの、食塩の少ないもの、などを選ぶこともできます。

	カツ丼 795kcal 脂質 26.1g		親子丼 584kcal 脂質 7.0g
---	-----------------------------------	---	----------------------------------

⇒カツは揚げて油を多く使用しているため、エネルギー、脂質が高くなっている

	コッパン (中身無し) 345kcal 脂質 4.9g	コッパン (ジャム&マーガリン) 525kcal 脂質 25.7g
---	--	--

⇒菓子パンはエネルギーの高いものが多い

特定保健用食品をどのように利用していますか？

「トクホ」と呼ばれる食品を目にしたことはありますか？特定保健用食品とは、からだの生理学的機能などに影響を与える成分を含む食品で、血圧、血中コレステロールを正常に保つことを助ける、おなかの調子を整えるのに役立つ、などの特定の用途に資する旨を表示するものです。これらは、製品ごとに食品の有効性や安全性について審査を受け、表示を許可されています。

注意して頂きたいのは、**たくさん摂取すればより多くの効果が期待できるというものではない**ということです。

下記の3つのポイントを守って、適切に取り入れてみて下さい。

★トクホを取り入れるときのポイント★

- ① 1日当たりの摂取目安量を守る。
- ② 摂取の方法、注意事項を確認する。
- ③ バランスのとれた食生活を基本とした上で摂取する。



表示の疑問* 低、控えめ、ライト…基準はあるの？

低糖質パン、ダイエット飲料…このような食品を見たいことはありますか？これらの「低い」旨の表示ができるのは、次の量までと定められています。

	食品 100g 当たり	飲料 100ml 当たり
エネルギー	40kcal	20kcal
脂質	3g	1.5g
糖類	5g	2.5g
コレステロール	20mg	10mg
ナトリウム	120mg	120mg

500ml
では5倍



このような食品を選んでも、**多く摂ってしまえば栄養の摂りすぎに繋がります**。通常の食品と置き換えて、使用してみるのはいかがでしょうか。

免疫力アップ！旬のレシピ

免疫力の60~70%は腸にあると言われます。腸内環境を良好に保つことが免疫力アップに繋がります！

* かぶの納豆和え * 81kcal 食塩0.8g 食物繊維2.9g βカロテン374μg



<材料 2人分>

- かぶ 1つ
- 納豆 1パック
- 醤油 小さじ1 (付属のたれでも可)
- ごま油 小さじ1/2

1. かぶは、皮をむいてすりおろし、軽く水気をしぼる。

かぶの葉は、分量外の塩少々を入れた熱湯で茹で、水にとって水気をしぼり、1cm程度に切っておく。

2. 納豆は粘り気が出るまで(50回程度)混ぜてから、醤油、ごま油を加えて混ぜる。

3. 納豆にかぶとかぶの葉を和えて完成。

ポイント★

納豆に含まれる納豆菌は、腸の善玉菌になる食材。

かぶ等、野菜に含まれる食物繊維は善玉菌を増やす役割をもちます。

かぶは葉も一緒に摂ることで、免疫力を高めるβカロテンなどのビタミンも摂れます。

寒い時期の注意点



汁物、スープの食塩はどれくらい？

寒い時期は温かいものが飲みたくなりますね。体を温めてくれる汁物やスープにも食塩が含まれているため、摂りすぎには注意が必要です。

種類	一杯(約180ml)の食塩量
コーンスープ	1.4g
コンソメスープ	1.4g
ミネストローネ	1.5g
中華スープ	1.5g
味噌汁	1.5g

生活習慣病予防のための1日の食塩量は「男性8.0g未満、女性7.0g未満」。さらに、高血圧症のある方は「男女ともに6.0g未満」と示されています。

1日3食の場合、1食当たり食塩2.0~2.6gまでに抑える必要があるため、汁物で半分以上の食塩を摂取してしまうことになります。

<食塩を抑えるポイント>

★ 汁物は1日1回までにする

★ 具だくさんにし、汁の量を少なくする

具材は、ベーコンやソーセージ等の加工食品や練り製品は食塩が含まれるため、野菜中心にするのがおすすめです。



ノロウイルスに気を付けて！

ノロウイルスの原因は？

最近では、ウイルスに感染した食品取扱者から食品が汚染されるケースが多くなっています。その影響もあり、実は約7割は原因食品が特定できていません。食品では、ノロウイルスに汚染された二枚貝(生や加熱不十分なもの)が原因となっていることが多いようです。



ノロウイルスの予防法は？

(1)二次汚染防止のため、正しい手洗いをする

手洗いは、手指に付着したノロウイルスを減らすため最も有効です。外出後、調理を行う前、食事の前、トイレの後、必ず行いましょう。手洗いは、指輪等を外し、石鹸を十分泡立てて行います。指先や爪の間、指の間は洗い残しが多い部位なので注意が必要です。すすぎは温水による流水で十分に行い、清潔なタオル又はペーパーで拭きとります。消毒用エタノールによる手指消毒も行いましょう。手指消毒のみでは手洗いの代用にはならないため、手洗いの補助と考えて下さい。

(2)加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱する

一般にウイルスは熱に弱いため、加熱処理は有効な手段です。ノロウイルス汚染の恐れがある二枚貝などは、食品を中心部までしっかり加熱することが大切です。カレーやシチューなどは加熱むらが出やすいため、かき混ぜながら火を通すようにしましょう。

編集後記

最後までご覧いただき、ありがとうございます。最近は健康志向の商品も多く出ていますね。ぜひ食品表示を見比べて、選んでみて下さい。また原材料名は、使用したものが全て重量順に表示されています。砂糖や油(植物油脂)などが原材料の最初に記載されているものは、摂りすぎに注意しましょう。

編集・発行：IMSグループ 医療法人社団明芳会 横浜新都市脳神経外科病院 栄養科 住所：神奈川県横浜市青葉区荏田町433

TEL：045-911-2011(代表) | URL：http://www.yokohama-shintoshi.jp/ E-mail：shin-hp@terra.dti.ne.jp

