



1 食分の量や調理法で成分数値をみよう

一般的な食品の成分表には、食品100g中に含まれる栄養素やエネルギーの数値が示されています。しかし、私たちは、食品をいつも100gずつとるわけではありません。また、生の状態と加熱調理したあとでは、数値が違います。「〇〇には●●がたくさん!」と思っても、使う量や調理法によって実際に摂取できる数値とかけはなれている場合があります。



ほうれん草のエネルギーとビタミンCの量の変化



1束



1分茹でる



ほうれん草(生) 200g

ほうれん草(茹で) 140g

ほうれん草お浸し 60g

エネルギー	ビタミンC
36kcal	70mg

エネルギー	ビタミンC
32.2kcal	26.6mg

エネルギー	ビタミンC
13.8kcal	11.4mg



ビタミンCの成人の推奨量は1日100mgです。生のほうれん草1束でビタミンCは70mgありますが、一皿のお浸しには11.4mgしかありません。成分表を食事に活かすには、使う量や調理法を考慮して、数値を把握する必要があります。



●●〇〇mg含有!に惑わされない

スーパーマーケットやコンビニなどで「ビタミンC1000mg」というキャッチコピーがついた飴などを見かけることもあるかもしれません。なんとなく身体によさそうだからとつい買っていますか?しかし、その飴は1粒あたりにビタミンC1000mgなのでしょうか?それとも、1袋あたりなのでしょうか?それによって意味は大きく変わってきます。



また、レモン〇個分のビタミンC、レタス〇個分の食物繊維・・・など特定の食品〇個分の栄養素が入っていると書いてある商品もよくみかけます。キャッチコピーに惑わされずに、冷静に考えて購入しましょう。



既製品、市販品の成分値の見方

お菓子やジュースなどの成分値をパッケージでみると、「100gあたり」「〇個あたり」「1袋あたり」と表示の仕方は様々です。栄養価を計算するときには、間違えないようにしましょう。