



えいようだより 6月号

第11号

発行 平成25年
県立総合病院
栄養管理室

特集 カロリーゼロ表示 (2) エネルギー編

最近よく見かけるような

「カリゼロ」「ノカリ」

といった栄養成分に関する表示は、健康増進法の栄養表示基準に従って表示されています。

食品は100g、飲料は100mlあたり5kcal未満であれば、

「カリゼロ」「ノカリ」と表示することが出来ます。

つまり、500mlペットボトル1本飲むと25kcalあることも。油断は禁物です。

糖質や脂質に関しても100g当たり0.5g未満なら「ゼロ」と表示できるのです。

(アルコールについては2月号参照)

味方は栄養成分表示!?

買い物をする時、栄養成分表示を見ているですか? 栄養成分表示には「熱量(エネルギー)・たんぱく質・脂質・炭水化物・ナトリウム(塩分換算値)等が表示されています。ここでの表示が「0」なら本当に「ゼロ」なのです!

清涼飲料水に含まれる栄養はほぼ炭水化物=糖質と考えると砂糖〇〇gと換算できます。これから暑くなる季節、清涼飲料水のエネルギーは宣伝広告に惑わされず、**栄養成分表示を見る**ことをお勧めします。

最近の新聞記事より…

「カリ-飲料飲んでも糖尿病リスク! 1週間に1本以上飲むと、糖尿病の発症リスクはめったに飲まない人の1.7倍!」

という記事が新聞に載りました(日本の中年男性2037人を対象)。糖尿病の発症に直接どう関係しているかは不明とのことですが、カリ-だからといって安心しすぎると、ほかの甘いものもつい食べすぎてしまう、なんてことになりかねません。とり過ぎはくれぐれもご用心を!

こんな飲料類は「ゼロ」でも飲み過ぎないように!!



今月のおすすめレシピ ~決め手は酢!! 散らし寿司~

酢・砂糖・塩の黄金比がポイントです。具はお好みで、豪華にもあっさりにもできます



<作りかた>

- ①人参は2cmほどの細めの短冊切り、かんぴょう・干シタケは戻し、分量外のだし、醤油・砂糖少量で煮つめる。きぬさやは色よくゆでる。
- ②合わせ酢の材料をよく混ぜておく。炊き上がったごはんに合わせ酢、汁を煮詰めた①の具を合わせ、よく混ぜる。器に1人前をよそう。
- ③あなご、えび、厚焼き玉子をのせ、きぬさやをきれいにかざる。お好みで甘酢生姜をのせる。

♪ちょっとひと工夫

- ♪傷みやすい生もの具はこの時期注意(病院ではアナゴ)
- ♪ごまやしそを刻み混ぜても、おいしくできます

材料(米1合分・約2人前)

あなご	40g	えび	40g	厚焼き玉子	40g
きぬさや	4枚	人参	30g	甘酢生姜	適量
干シタケ	2g	かんぴょう	2g		
(合わせ酢)	酢 25g	砂糖	20g	塩	2g
(乾物味付用)	だし 適量	砂糖・醤油	少量		

1人前 エネルギー: 382kcal 蛋白質: 14.8g 脂質: 5.1g 炭水化物: 67.1g 塩分: 2.0g(生姜5g)

★「えいようだより」は地階栄養管理室の事務所前に置いてあります。ご自由にお持ちください★