



えいようだより 6月号

第59号
発行 平成29年
県立総合病院
栄養管理室

特集 栄養成分表示を見てみましょう Q

さまざまな食品に下記のような表示がされており、この表示により、食品に含まれている栄養成分や1回にどのくらいの栄養成分がとれるかを知ることができます。

成分表示は、すべての食品に表示するように義務づけられてはいません。ただし、「カルシウム入り」、「カロリーオフ」などの表示(強調表示)がある食品や、栄養機能食品(1日に必要な栄養成分が不足しがちな場合、その補給・補完のために利用できる食品)には、必ず栄養成分表示をすることになっています。

成分表示には様々な記載があります。

強調表示	意味	商品例
「高」「多」「豊富」 「リッチ」「たっぷり」など	ある成分を決められた値以上含んでいる。	「カルシウムたっぷり」の商品の場合、100gあたりカルシウムを210mg以上含んでいる。
「～より低減」	減らしたエネルギーや糖類、ナトリウムなどの量(従来品との差)が、決められた値以上。	「従来品より脂質を低減」と書かれたドレッシングの場合、減らした脂質の量(従来品との差)は、1000mlにつき1.5g以上。
「低」「小」「ひかえめ」 「ダイエット」「オフ」など	エネルギーや糖類、ナトリウムなどの量が決められた値以下。	「カロリーオフ」と書かれた清涼飲料水の場合、100mlあたりのエネルギーは20kcal以下。
「無」「ゼロ」「ノン」 「レス」「フリー」など	エネルギーや糖類、ナトリウムなどの量が決められた値未満で、ほとんど含んでいないといえる。	「カロリーゼロ」と書かれた清涼飲料水の場合、100mlあたりのエネルギーは5kcal未満。

0(ゼロ)と表示できる基準

栄養成分名	基準値
たんぱく質	0.5g未満
脂質	0.5g未満
糖質	0.5g未満
コレステロール	5mg未満
ナトリウム	5mg未満
エネルギー	5kcal未満
アルコール	0.5%未満

※食品100gあたり(飲料の場合は100mlあたり)

食品に含まれる成分が基準値以下であれば、ゼロと表示することができます。ゼロの表示があっても含まれる成分が「ゼロ」でない商品もあります。どのような食品も摂り過ぎはよくありません。

成分表示では栄養バランスのよい食生活に役立つ情報がたくさん載っています。成分表示の意味をよく理解して、食品を選ぶときの参考にしてみましょう。



今月のレシピ ～ヘルシーな主菜～ 白身魚の梅味噌オイル焼

材料(1人前)	しいら…60g	たまねぎ…50g	みそ…6g
	塩…0.3g	人参…10g	砂糖…1g
	こしょう…0.1g	ブロッコリー…20g	梅肉…6g
			白すりごま…1g



作り方

- ①たまねぎと人参は千切りにする。
- ②ブロッコリーは小房に分けて、さっと茹でる。
- ③梅干は種を取り、包丁でたたく。
みそ、砂糖、梅肉、白すりごまを混ぜたら、①と混ぜる。
- ④アルミホイルの上にしいらをのせ、塩、こしょうで下味をつける。
- ⑤しいらの上に②のブロッコリーをのせて、アルミホイルで包み、火が通るまでオーブントースターで15分程加熱する。

1人分 エネルギー:129kcal 蛋白質:15.3g 脂質:2.2g 塩分:1.6g

★「えいようだより」は地階集団栄養指導室前及びポプラに置いてあります。ご自由にお持ちください★