



# 食と栄養だより

「食栄第46号」



最近では、エネルギーの摂り過ぎによるメタボリックシンドロームが、社会問題となっています。そこで今回の食と栄養だよりは、エネルギーを適正にするポイントや清涼飲料水と間食の摂り方のポイントを紹介します。

## ★エネルギーを適量にするポイント★

### ① 清涼飲料水

●清涼飲料水の多くは、砂糖が多く含まれており、カロリーを多く摂り過ぎてしまいます。カロリー表示を参考にし、摂り過ぎに注意しましょう。

### ★エネルギーに関する栄養基準

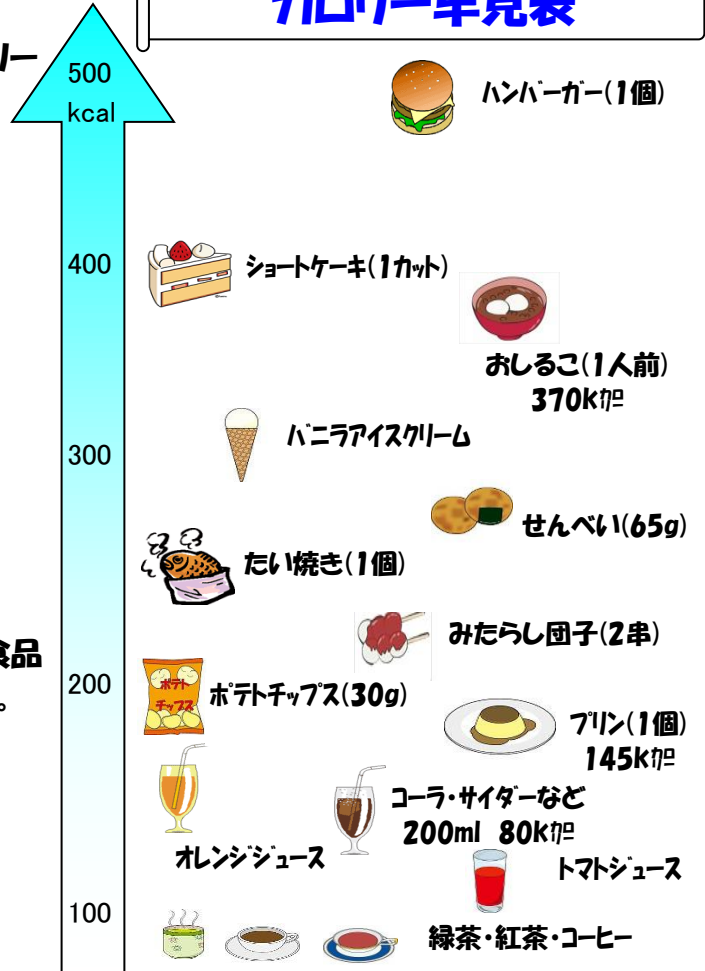
- ・**1人1日**：100g当たり5キロカロリー未満の食品に表示できる。
- ・**カロリーオフ(低カロリー)**：100g当たり20キロカロリー以下の食品に表示できる。
- ・**糖分控えめ**：砂糖やブドウ糖が100g当たり5g以下の食品に表示できる。
- ・**甘さ控えめ**：基準はなし

### ② 間食

●菓子類は、炭水化物や脂質が多くエネルギーも高い食品です。食べる時間や質を選ぶ事も重要なポイントです。

- ・夕食後の間食はできるだけ避けましょう。
- ・朝食後か昼食後のお腹が満たされている時に食べる
- と食べ過ぎを防止できます。
- ・低カロリーのものを選ぶようにしましょう。

## カロリー早見表



栄養指導を受けてみませんか？

糖尿病、腎臓病、高血圧、心疾患、脂質異常症をお持ちの方へ

栄養管理室では、患者さん個々の生活背景や食生活の内容を踏まえて、実行可能な方法を患者さんと一緒に考え、提案しています。主治医にぜひ一度お気軽にご相談ください。

## 超カンタン！天然だしの取り方

電子レンジで天然だしをとってみましょう！

- ①耐熱のボウルに、水400mlと昆布5cm、削り節ひとつかみを入れる。
- ②ラップをふんわりかけてレンジ(600W)で約3分加熱して濾す。
- ③カンタン天然だしの完成！

顆粒調味料の代わりに天然だしを使うと減塩になります★