

# Vol.21 栄養だより

2019.5

小川内科・糖尿病内科クリニック

## 今月のテーマ：栄養成分表示は活用出来ていますか？

容器包装に入れられた加工食品には栄養成分表示として、エネルギー、蛋白質、脂質、炭水化物、食塩相当量が必ず表示されています。2020年までに、さらに分かりやすく表示が変更されます。栄養成分表示に変更を上手に活用すれば、気になる栄養成分がどのような食品に多いのか少ないのか、どれくらいの量が含まれているのか知ることができます。買い物するときには必ず栄養成分表示を確認するようにしましょう。

### 食べ過ぎ予防！ エネルギー量をチェック

1食あたり、100gあたり、1枚あたりなど食品により表示方法が異なるので要注意です。必ず実際に食べる量で確認しましょう。1食は1日の必要エネルギーの1/3程度を目安にしましょう。



### バランスよく選びましょう！炭水化物・脂質の中身をチェック

- 炭水化物は糖質と食物繊維を合計したものです。糖質は食べた後血糖値が高くなりますが、食物繊維は血糖値の上昇を抑える働きがあります。今までは合計したものが表示されていましたが、新たな食品表示では糖質と食物繊維が内訳表示されることが推奨され、分かりやすくなります。食物繊維は1日20～25g摂取することが望ましいとされていますが、不足がちです。野菜を意識して取るだけでなく、白米を雑穀米に変更するなど主食の選び方も工夫すると摂取量がアップします。
- 脂質には血液中の悪玉コレステロールを上げる飽和脂肪酸、逆に下げる1価不飽和脂肪酸、n-3系、n-6系多価不飽和脂肪酸があります。飽和脂肪酸は特に肉類に多く含まれます。新たな表示では飽和脂肪酸の表示が推奨されていますので、動脈硬化予防のために少ないものを選びましょう。また主菜は肉料理に偏らず、魚料理や大豆食品を取り入れるようにしましょう。

### どちらが低エネルギーでしょうか？

栄養成分 (100gあたり)	栄養成分 (1枚10gあたり)
エネルギー400kcal	エネルギー50kcal
蛋白質 ×g	蛋白質 ×g
脂質 ×g	脂質 ×g
炭水化物 ×g	炭水化物 ×g
ナトリウム ×mg	ナトリウム ×mg

### 高血圧予防！塩分相当量をチェック

食品に含まれる塩分はナトリウムではなく食塩相当量として表示されることになりました。ただし2020年3月までは経過措置としてナトリウム量として表示されている場合がありますので、 $Na量400mg \div 食塩1g$ と覚えると便利です。高血圧・腎臓病など合併症がある方は1日で塩分6g未満にすることが必要ですので、1食2gが目安になります。超える場合は漬物や付属のたれ・調味料を残すようにしましょう。

当院では管理栄養士による栄養指導を行っています。ご希望の患者様は主治医にご相談ください。

(各保険の自己負担に応じた料金が必要となります。)