テーマ 12 食育を推進しよう

毎月19日は食育の日

令和６年 秋号

栄養だより

令和６年 10 月 19 日発行
泉南市立保健センター

～食品成分表示を活用してみましょう～

食品表示法により、容器包装に入れられた加工食品には ５ つの項目の栄養成分表示が義務付けられています。表示の単位は 100g、100ml、1 食分、など食品ごとに違うので、単位を確認しましょう。

エネルギー

生きるため、体を動かすために使われます。
とりすぎは「肥満」に、不足すると「やせ」に。どちらも予防することが大切です。

タンパク質

筋肉や内臓などを構成しています。
とりすぎると腎臓に負担をかけ、不足すると免疫力・体力が低下します。

脂質

細胞膜の主要な材料です。高いエネルギー源になるが、とりすぎると肥満や心疾患のリスクを高めます。

炭水化物

体の最も重要なエネルギー源です。
とりすぎると体脂肪に変わり、肥満の原因に、不足はやせ・便秘の原因になります。

塩分

生きるために必要なミネラルですが、
とりすぎると高血圧を引き起こし、腎臓病などの病気にかかりやすくなります。

①塩分に注目！

カップ麺の場合

栄養成分表示 1食分(95g)当たり	
エネルギー	290Kcal
タンパク質	8.1g
脂質	5.8g
炭水化物	55.4g
食塩相当量	6.2g

※1日の塩分目標量は、男性 7.5g未満、女性 6.5g未満（子どもは半分以下）なので、カップ麺1つで1日のほとんどの塩分をとることになります。→汁は残す、そして食べる頻度を減らすようにしましょう。

②炭水化物（糖質）に注目！

ジュースの場合

栄養成分表示 1本分(100ml)当たり	
エネルギー	46Kcal
タンパク質	0.1g
脂質	0g
炭水化物	11g
食塩相当量	0g

※表示が 100ml 当たりでも、1 本 500ml の場合は 5 倍になります。1 本に炭水化物 55ｇ（11ｇの５倍）つまり、このジュースにはスティックシュガーが 18 本以上入っていることになるので、とりすぎに注意が必要です。

（1 本 3ｇの場合 SUGAR ）

野菜パリパリ！ 豆腐のクリームグラタン

作り方
①豆腐はキッチンペーパーで水気をふいてボウルに入れ、粉かつおとしょうゆ、すりごまを加えて、泡立て器でよく混ぜ合わせる。
②春菊は熱湯でさっとゆでて冷水にとり、食べやすい長さに切り、水気を絞る。みつ葉は2～3cm長さにしいたけは薄く切る。
③耐熱皿に②をのせて、①の豆腐クリームをかけ、チーズを散らす。
④オーブントースター（またはオーブン）でチーズにこんがりと焼き色をつける。

材料(2人分)	めやす	分量
絹ごし豆腐	1/3丁	100ｇ
粉かつお	小さじ1	3ｇ
しょうゆ	小さじ1	6ｇ
すりごま	小さじ1/2	1ｇ
春菊	1/2袋	100ｇ
みつ葉	1/3袋	20ｇ
生しいたけ	2枚	20ｇ
ピザ用チーズ	大さじ4	30ｇ

栄養成分（1人分）	
エネルギー	113 kcal
たんぱく質	9.4ｇ
脂質	6.9ｇ
炭水化物	4.8ｇ
食塩相当量	0.8ｇ
野菜使用量	70ｇ

レシピ提供：泉州ブロック栄養業務担当者連絡会※
※和泉市・泉大津市・高石市・忠岡町・貝塚市・岸和田市・泉佐野市・熊取町・泉南市・田尻町・阪南市・岬町・大阪府和泉保健所・大阪府岸和田保健所・大阪府泉佐野保健所管理栄養士で構成