



栄養だより

2023年4月
荻野病院
栄養課
No. 21

季節の食材を使った おうちご飯



◆メニュー◆

- ◎ご飯
- ◎クラムチャウダー
- ◎タンドリーチキン
- ◎豆もやしとツナの和え物
- ◎もずく酢

エネルギー：542kcal
たんぱく質：24.8g
塩分：1.7g

容器包装に入れられた加工食品には「栄養成分表示」が表示されています。「栄養成分表示」は、食品にどのような栄養成分がどれくらい含まれているかを一目でわかるようにしたものです。知らなかった、見ていなかったという方は、「栄養成分表示」を見て上手に食品を選び、健康づくりに役立ててみましょう。



栄養成分表示を活用してみよう

栄養成分表示とは…

食品に含まれるエネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量などを表示したものです。

100g、100ml、1包装あたりなど、どの単位による栄養成分表示かがわかるように表示されています



エネルギー

とり過ぎは肥満につながるので注意しましょう

たんぱく質

体重1kgあたり約1gが目安です

脂質

とり過ぎは肥満や心疾患のリスクを高めるので注意しましょう

食塩相当量

とり過ぎは高血圧につながるので注意しましょう

活用方法

☆**体重が気になる方は…エネルギー**を確認！

内容量によってエネルギーも変わるため、内容量に合わせて計算しましょう。

☆**血圧が気になる方は…食塩相当量**を確認！

1日の食塩摂取目標量（成人）

男性 7.5g未満

女性 6.5g未満

日本人の食事摂取基準（2020年版）

☆**低栄養予防のためには…**

エネルギー・たんぱく質を確認！

活動量や筋肉量を維持するためには、エネルギー、たんぱく質を多く含む食品を積極的に摂取しましょう。