

私と健康

気にする? 気になる?

栄養成分表示

「栄養成分表示」ご存知でしょうか。食品の包装に記載されていて、表になってカロリーなどが書いてあるあれです。よく目にはしても、あまり気にしていないという人が多いのではないのでしょうか。栄養成分表示について取り上げてみました。(とうめいRunner)

○栄養成分表示の制度について

健康増進法(平成15年5月1日施行)により、栄養成分表示についての基準が定められています。これによると、食品の包装に「○○入り」「△△カット」など特定の栄養素に関する表示をする場合は、その栄養成分の含有量を記載しなければなりません。それとともに、エネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物・ナトリウムの含有量も記載されます。これで、キャッチコピーに惑わされることなく正確な情報を得ることができます。

○コピーの落とし穴

☆「カロリー30%off」などの表示
→比較対象によって実際の分量は変わってきます。栄養成分表示を見て正確な値を知ることができます。

☆「無糖」の表示
→この表示の基準は、『糖類が食品100g(飲料は100ml)あたり0.5g未満』なので、完全に糖分が入っていないというわけではありません。

☆「甘さ控えめ」「塩味控えめ」という表示
→これらは、味覚に関する表現であるため、栄養成分量の基準はありません。

○栄養成分表示を見るポイント

※文中の摂取量等は、20歳代の標準的な体格・生活活動強度の人の場合です。

●エネルギー

一日の摂取量の目安は、男性2300kcal、女性1800kcal。ご飯軽く一杯が約200kcalです。また、散歩50分でおよそ100kcal消費できます。

●たんぱく質

摂取量は、男性70g/日、女性55g/日が目安。エネルギー源としては、たんぱく質1g=8kcalです。

●脂質

総エネルギーの20~25%に抑えることが理想です。脂質1g=9kcalなので、換算すると一日の摂取量は男性60g、女性45g程度です。

100gあたり	
エネルギー	437kcal
たんぱく質	8.5g
脂質	22.8g
炭水化物	41g
ナトリウム	300mg
カルシウム	180mg

●ナトリウム

ここから、食品に含まれる塩分量を知ることができます。ナトリウム量のおよそ2.5倍が食塩量となります。食塩の摂取量は、10g/日以下が目標です。

●炭水化物

エネルギー源として、炭水化物1g=4kcalです。

●カルシウム

摂取量は、男性700mg/日、女性600mg/日が目標です。

参考:「第六次改定日本人の栄養所要量」など

がんたん Cooking

わたしのメニュー
コンテスト
優秀作品

鶏肉のトマト煮

所要時間: 30分

医学部5回生(当時) 鳥居さんの作品

昨年度に生協食堂で行われた「私のメニューコンテスト」の優秀作品を紹介します。

(ならっちょ)

《材料(2人分)》

鶏肉(むね肉)	…1/2枚	~お好みで~	マッシュルーム	…1/2缶
玉ねぎ	…1/2個		ガーリックスライス	…1つまみ
人参	…1/2本		ナツメグ等の香辛料	…少々
ホールトマト	…200g(1/2缶)			
コンソメ	…小さじ2			
ウスターソース	…小さじ1			

1 油を引いて、1cm幅に切った玉ねぎを炒める。火が通ったら一口大に切った鶏肉を入れ、表面の色が変わるまで炒める。



2 水2カップとホールトマト、短冊切りにした人参を入れ、沸騰するまで加熱する。



3 コンソメ・ソース・香辛料類をすべて入れる。



4 水分を飛ばしながら弱火で15分ほど煮詰めてできあがり!



はみだし
すてーじ

眠たい…
⇒ Z z z …

(薬・4 いずる)
(Z z z …; 編)