



栄養科だより 10月号



涼しさを感じられる季節となりました！ 皆さんは買い物をする時に、食品の栄養成分表示を気にして購入することはありますか？ 食欲が増す時期ですが、楽しく健康に食事をするために栄養成分表示を確認してみてください。



1個あたりなのか、100gあたりなのか確認！

塩分 3.2g は多いのかな？

栄養成分表示(1食分)当たり	
エネルギー	670kcal
たんぱく質	20.4g
脂質	25.1
炭水化物	90.5g
食塩	3.2g



エネルギー量を確認しよう！

エネルギーは私たちの活動に必要な熱量を表しています。過剰なエネルギー摂取は脂肪に置き換わり、体内に蓄積します。800kcal 以内の食事を意識しましょう。

ポイント①

塩分量を確認しよう！

体液濃度の調整に必要な不可欠ですが、摂りすぎると高血圧、動脈硬化を招きます。**女性 6.5g/日 男性 7.5g/日 を目標に！！**
※飲料や菓子類にも含まれていることがあるので確認しましょう

ポイント②

炭水化物は2種類ある！

炭水化物は体内で消化・吸収されてエネルギー源となる糖質と、体内でほとんど消化されずに便に排泄される食物繊維の2つがあります。エネルギー産生や血糖上昇に関わるのは糖質です。

ポイント③

食品表示を見ずに分かる豆知識

エネルギーダウンの方法

揚げる⇒焼く
100kcal ダウン

ゆでる



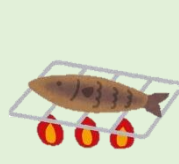
蒸す



煮る



焼く



炒める



揚げる



素材の脂が流れ出ることで、エネルギーダウンします

油をたくさん使う調理法はエネルギーがアップします

ご質問はピンクのユニホームの管理栄養士まで



栄養科のInstagramです

令和4年10月1日発行
星総合病院 栄養科