



【なし】

バラ科なし属の果物。

日本なし（和なし）・中国なし・洋なしの3種類があり、食用として世界中で栽培されています。水分を多く含んでいる果物です。果肉に色がないので「なし」と、呼ばれるようになりました。

くだもの豆知識

果物とスポーツのいい関係!!

スポーツをすると、水分のほか、健康維持に必要なビタミン・カリウムなどのミネラルが消費されます。ビタミン・ミネラルは、速やかな物質代謝を助け、疲労回復を促進させる働きがあります。果物で、これらの成分を摂取することは大切なことです。



梨パイ

材料(21cm型)

| | |
|--------|------|
| 梨 | 800g |
| 砂糖 | 100g |
| パイシート | 400g |
| 卵黄 | 1個 |
| 水 | 15g |
| 好みのジャム | 適量 |

つくりかた

- ① 梨は、8等分に切り、芯を除き、いちょう切りにする。
- ② ①に砂糖をまぶし、鍋底を揺らしながら、20分程度煮る。
- ③ 卵黄を水でのばしておく。
- ④ 市販のパイシートを、2mmの厚さに伸ばし、型に敷き詰め型から出ているものは切り落とし、底にフォークで穴を開ける。
- ⑤ ②を詰め、余ったシートで表面を飾り、縁はフォークで押さえておき、表面に③を塗る。
- ⑥ 220度のオーブンで10分焼き、180度に温度を下げ15分焼く。
- ⑦ 焼きあがったら、柔らかくした好みのジャムを塗る。

一個分栄養価 エネルギー 2,280kcal たんぱく質 40.8g
脂質 115.2g 塩分 2g



2008年
9月
さぬき市民病院
栄養管理科発行

栄養成分表示のチェックポイント!

ナトリウムにご注目!!



栄養表示成分を見ても、塩がどれだけ入っているかわかりませんか?
塩の含有量を調べるためには、ナトリウムに注目しましょう!

ナトリウム (g) × 2.54 = 食塩 (g)

この計算式で、食塩相当量を、割り出すことができます。

右の栄養成分表示の場合、1.7g × 2.54 = 4.318gで、約4.3gの塩分が含まれています。
ナトリウムが、「〇〇mg」で表示されている場合は、1000でさらに割りましょう!

| 栄養成分表示 1袋(60g)当たり | |
|-------------------|-------------|
| エネルギー | 357Kcal |
| たんぱく質 | 9.3g |
| 脂質 | 15.7g |
| 炭水化物 | 44.6g |
| <u>ナトリウム</u> | <u>1.7g</u> |

「うす塩」「うす塩味」「減塩」「塩味控えめ」「塩分控えめ」本当に塩分が少ないの?

「うす塩」「減塩」「塩分控えめ」は、ナトリウムが少ないという、強調表示になります。
基本的に、その商品の100g当たりのナトリウム量が、120mg(食塩では0.3g)以下になっています。

「うす塩味」「塩味控えめ」は、味覚に関する表現になるため、強調表示の基準を守る義務も、栄養成分表を表示する義務も、ありません。このため、**実際の塩分が、少ないかどうかはわかりません。**

お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

