

# 栄養成分表示を知っていますか？

えい  
い  
よう  
だ  
い  
よう

10月  
2022年  
さぬき市民病院  
栄養管理科発行

## 栄養成分表示とは？

食品の袋や箱に書かれた、「**熱量(エネルギー)・たんぱく質・脂質・炭水化物・食塩相当量**」のことです。これらは‘生活習慣病’と深く関わる栄養素のため、日頃から栄養成分表示を確認して食品を選ぶことで予防に役立ちます。

## 栄養成分表示の見方！

表示の単位：100g当たり、100ml当たり、1個当たり、1食当たりなど商品によって表示が違うため注意が必要！

**熱量**：適正体重を維持するために、摂取と消費のバランスをとることが大切。

**食塩相当量**：摂りすぎは、高血圧の原因に。1日の目標量は、女性 6.5g未満、男性 7.5g未満。※疾患のある方は医師の指示に従ってください。

「たっぷり」や「〇%カット」なども参考に！

不足気味のため摂取量を増やしたいときや、摂り過ぎが気になるため摂取量を減らしたいときに、‘**栄養強調表示**’を目印に選ぶことができます。

カルシウム  
たっぷり

コレステロール  
ゼロ

(例)

### 栄養成分表示 1食当たり

<b>熱量</b>	635kcal
たんぱく質	32.5g
脂質	20.0g
炭水化物	80.5g
<b>食塩相当量</b>	3.5g



## 今月のレシピ

### かぼちゃプリン

材料 (4人分)

かぼちゃ	64g
卵	26g
牛乳	80cc
生クリーム	26cc
砂糖	18g
.....	
カラメルソース	
A 砂糖	20g
水	16g
水	10g

ハロウィンのデザートに  
いかがでしょうか？



### ★プリンの作り方

- ① かぼちゃは皮をむき一口大に切り、蒸す。
- ② 牛乳・生クリームを沸騰寸前まで沸かし①を加えてミキサーにかける。
- ③ ボウルに卵を割りほぐし、砂糖を加えて混ぜる。
- ④ ②に③を加えてよく混ぜ、こしておく。
- ⑤ カラメルソースをしいた型に流し、20~30分蒸す。

### ★カラメルソースの作り方

- ① Aを鍋に入れて加熱する。
- ② ①がカラメル色になってきたらすぐに火からおろし、水を入れる。

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。

