

ひまわりだより

No.301

2023年06月



巾上ひまわり薬局 松本市巾上10-5 TEL 0263-35-4441
FAX 0263-37-5561
塩尻ひまわり薬局 塩尻市長畝230-3 TEL 0263-51-5311
FAX 0263-51-5322

定休日 日曜・祝日

加工食品に記載されている栄養成分表示というのをご存じでしょうか。毎日忙しいとコンビニやスーパーで調理済みの食品を購入する機会が多いと思います。成分表の記載から日々の食生活を見直してみましよう。

成分表示義務は「熱量」、「たんぱく質」、「脂質」、「炭水化物」、「食塩相当量」の5つです。

栄養成分表示 食品単位あたり	
熱量	kcal
たんぱく質	g
脂質	g
-飽和脂肪酸	g
-n-3系脂肪酸	g
-n-6系脂肪酸	g
コレステロール	mg
炭水化物	g
-糖質	g
-糖類	g
-食物繊維	g
食塩相当量	g

栄養表示はこの5つ以外にも記載されているものが多くあり、全てを理解するの難しいです。

まずは「熱量」と「食塩相当量」、この2項目は見るようにしましょう。熱量を摂り過ぎると脂肪となり高脂血症や糖尿病、高血圧などの病気のもとになります。食塩の過剰は高血圧を悪化させます。

【熱量】

下の表は1日のエネルギー（熱量）必要量です。スーパーのお弁当で済ませがちな方は参考にしてください。

エネルギー必要量の推定値 (kcal/日)						
	男性			女性		
身体活動レベルの目安*	低い ←	ふつう	→ 高い	低い ←	ふつう	→ 高い
20歳代 30歳代 40歳代	2,300	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300
50歳代 60歳代	2,100	2,450	2,800	1,650	1,900	2,200
70歳以上	1,850	2,200	2,500	1,500	1,750	2,000

* 身体活動レベルの目安
低：デスクワーク中心
ふつう：立ち仕事や家事、軽い運動などで身体を動かしている
高：力仕事や活発にスポーツをしている

資料：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2015年版）」の推定エネルギー必要量を参考に作成

【食塩相当量】

日本人は平均1日11gの食塩を摂っています。高血圧の予防、治療のためには1日6g未満が目標量とされているので、これを達成するのは大変です。ちなみにカップラーメン1食で食塩6g程です。スープと麺、かやくなど細かく食塩量を記載しているものもあるので一度気にかけてみるといいでしょう。

実際に成分表示を見てみましょう。



栄養成分表示 食品単位あたり	
熱量	250 kcal
たんぱく質	7 g
脂質	16 g
-飽和脂肪酸	g
-n-3系脂肪酸	g
-n-6系脂肪酸	g
コレステロール	mg
炭水化物	22 g
-糖質	g
-糖類	g
-食物繊維	g
食塩相当量	3 g

例えばこんなレトルトカレーを食べたとします。

まずは50代の男性、女性でざっくりと1食あたりの目安量を見てみます。資料によって1日量に違いがあるのであくまで目安として見て下さい。少しオーバーしてしまった、少なかったということで不安になる必要はありません。

※たんぱく質は1日推奨量の男性65g、女性50g。脂質は総エネルギー量の20%、炭水化物は総エネルギー量の50%として1食あたりの目安を計算。

(たんぱく質1g=4Kcal、脂質1g=9Kcal、炭水化物1g=4Kcal)。

50歳代男性の1食あたりの目安。



熱量700Kcal たんぱく質22g 脂質17g 炭水化物90g。

(1日必要量：熱量2100Kcalとした場合)

50歳代女性の1食あたりの目安。



熱量550Kcal たんぱく質17g 脂質14g 炭水化物70g。

(1日必要量：熱量1650Kcalとした場合)

① 熱量は？

1袋 250Kcal。一緒にご飯も食べるのでお茶碗1杯分150g (250Kcal) を追加。これで500Kcal となります。



② たんぱく質は？

1袋7g。1食目安が男性22g、女性17gなので少ないのがわかります。たんぱく質は大豆製品、卵、魚に多く含まれているので何か一品加えられるといいでしょう。



③ 脂質は？

過剰に摂ると脂肪として蓄積されるので注意が必要ですがホルモンや細胞を形作る大切な栄養素です。1袋16gなので問題はなさそうです。



④ 炭水化物は？

1袋22g。加えてご飯を150g(炭水化物約55g)食べているので炭水化物は計77g摂取したことになります。炭水化物は「糖質」と「食物繊維」に分けられます。糖質は消化されてエネルギーとなります。一方、食物繊維は消化されないためエネルギーとならず、血糖値を上げません。



⑤ 食塩は？

1袋3g。1日の目標6gとすると1食で半分に達してしまっただけのことになります。



今回は簡単にレトルトカレーとお米だけで見てみました。少し成分表示に興味を持っていただけたでしょうか。いつも食べているお弁当や加工食品、お菓子が1日のどれくらいを占めているのか見てみると面白いと思います。



❖❖ ひまわり薬局ではホームページも開設しています ❖❖

<http://www.himawari-ph.nagano.jp/>

こちら是非、ご覧ください ☺