

糖尿病ふれあい通信

みなさん、こんにちは。今年は3週間も早く梅雨入りし、ジメジメとした毎日が続いています。体調はいかがですか？今回は「栄養科からのお話」です。第246回 2021年6月号

～栄養成分表示を確認しましょう～



みなさんは、買い物に行った際、生鮮食品以外の加工品など商品を買う際に、心がけていることはありますか？今回は商品を買う時に必ず確認してほしい、「**栄養成分表示**」についてお話します。栄養成分表示は2020年4月より義務化され、下の図の5項目については必ず、表示しなければいけません。その中で特に確認してほしい項目が、

①**栄養成分表示が1食分(1包装)なのか100g(100mlなど)あたりなのか単位を確認しましょう。**

②**エネルギー(熱量)を確認しましょう。**

表示があれば糖質の量も確認しましょう。

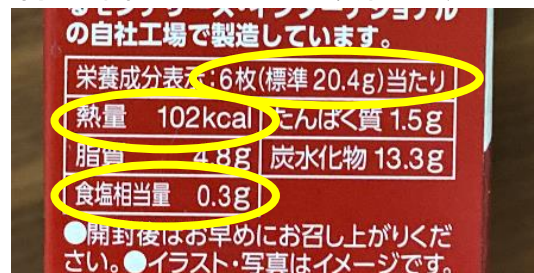
(糖質+食物繊維=炭水化物)

③**食塩相当量(ナトリウム)を確認しましょう。**

※ $\text{ナトリウム(mg)} \times 2.54 \div 1000 \div \text{食塩相当量(g)} \rightarrow \text{ナトリウム}400\text{mg} \div \text{食塩}1\text{g}$

また糖質ゼロや糖類ゼロの表示は栄養表示基準に基づき、食品100g(飲料100ml)あたり、0.5g以下であれば表示ができます。全くゼロではないため、摂り過ぎには注意が必要です。

特にコロナ渦で、中食(テイクアウト・惣菜や弁当の購入)需要は増加しております。中食は外食同様にエネルギー過多・塩分過多になりがちです。栄養成分表示を確認し、商品を選ぶようにしましょう。



パプリカはピーマンと同様、唐辛子の仲間ですが、甘みがあり、苦味はほとんど感じません。栄養面ではカロテンやビタミンCなどが豊富です。パプリカは輸入物が多くを占めますが、国産品は6～8月が収穫時期で最も安く、美味しく出回る旬の時期です。

今月の旬の食材

パプリカ



参考:
オールガイド
食品成分表

次回糖尿病教室

当面の間、
感染症対策のため
糖尿病教室は中止です。

きょうたけ栄養士コラム



腸活のススメ④

今回はプロバイオティクスとプレバイオティクスについてお話します。

プロバイオティクスは乳酸菌やビフィズス菌など細菌自体を含む食品のことで、腸内環境のバランスを整え、体に良い働きをしてくれます。

プレバイオティクスは善玉菌の「エサ」です。オリゴ糖や食物繊維があります。プレバイオティクスは条件があり、『①消化管の上部(食道・胃・十二指腸)で分解・吸収されないこと②腸内細菌の増殖を促進してくれること③大腸の腸内フローラの構成を健康的なバランスに改善し、維持してくれること』この3つがあります。

食物繊維を摂ることで、急激な血糖上昇だけでなく、腸内環境にもよいことをもたらしてくれます。

今回は食物繊維についてお話します。