

平成29年

栄養だより 9月号

医療法人社団千葉秀心会 東船橋病院 栄養課

スーパーなどでよく見かける「カロリーゼロ」「脂質ゼロ」「糖質ゼロ」「糖類ゼロ」などは本当にゼロなのでしょうか？



○カロリーゼロ、
ノンカロリー：

食品中100g(ml)あたり
エネルギーが5kcal未満



○脂質ゼロ、
ノンファット：

食品中100g(ml)あたり
脂質が0.5g未満



○糖質ゼロ：

食品中100g(ml)あたり
糖質が0.5g未満



○糖類ゼロ：

食品中100g(ml)あたり
糖類が0.5g未満

※例えばカロリーゼロと表示されていても100mlあたり4kcalのジュースを500ml飲んだ場合は20kcalとなり、今が旬の梨で換算すれば、約1/8個分のカロリーになってしまうのです。

<糖質ゼロと糖類ゼロの違いとは？>



糖類とは糖質の一部でブドウ糖や果糖の単糖類と砂糖や乳糖の二糖類の総称です。つまり糖類ゼロとは、単糖類と二糖類は0.5g未満ですが、それ以外の糖質と甘味料は入っている可能性があるということです。糖質ゼロとは甘味料全般に制限がかかっているということです。



食品を選ぶときにはゼロと表示されていても完全にはゼロではありませんのでよく注意しましょう。

旬の食材

さといも

9月から旬のさといもはカリウムや食物繊維が多く、ビタミンC、B1、B2も含有しています。特有のぬめりはムチンやガラクトタンなどで、ムチンは肝機能を高め、ガラクトタンは腸内環境を整え、血圧や悪玉コレステロールを下げる働きがあります。

調理のポイント

- ・ぬめりには薬効成分が含まれているので、あまり落とさないようにするとよいでしょう。
- ・煮る時は吹きこぼれに注意しましょう。
- ・保存は常温で、泥付きで購入の方が栄養分の損失が少ないです。



外来患者様・入院患者様へ

患者様の病態に合わせた食事の個人栄養指導を行っております。是非、ご利用ください。
※栄養指導は予約制になっておりますので、ご希望の方は、担当医または看護師にご相談ください。