

# 食と栄養の情報だより

夏  
秋号

木々も色濃く茂り、季節も初夏から夏本番へと移りゆく今日この頃です。田んぼではカエルが、山ではセミが鳴き声合戦をしているようですね。今回は、この季節に気になる情報や知って得する内容盛りだくさんでお届けします。



## 暑い日は冷たくてサッパリしたものばかりになっていませんか？

暑くなると、味の濃いものよりあっさりした味を好んだり、冷たい麺類などを食べる機会も多くなりますね。でも冷たい食べ物ばかりでは、腸を冷やし消化不良の原因となったり、栄養のバランスが偏りやすくなってしまいます。

体を温める効果のあるショウガやみょうがなどを添えるとよいでしょう♪



冷奴に  
おろしショウガ  
をのせて



冷やしそうめんの  
薬味にみょうが  
を添えて

野菜炒めに豚肉を足したり、サラダにツナ缶を足すなど食材をプラスすると栄養もアップします♪

## 暑い夏でも食欲と栄養アップ！今日の一品



### カ☆ラ☆フ☆ル ピリ辛炒め

〈 材料 〉 2人分

|              |              |
|--------------|--------------|
| 豚もも肉         | 100g         |
| 酒・塩こしょう      | 少々           |
| かたくり粉        | 適量           |
| サラダ油         | 4g (小さじ1)    |
| ピーマン・パプリカ    | 60g          |
| きゅうり         | 60g          |
| カシューナッツ      | 30g          |
| ソース          | 15g (大さじ1弱)  |
| 濃口しょうゆ       | 6g (小さじ1)    |
| 砂糖           | 3g (小さじ1)    |
| 酒            | 10g (大さじ2/3) |
| にんにく・トウバンジャン | 好みで          |

〈 作り方 〉

1. 豚肉は食べやすい大きさに切り、酒・塩こしょうで下味をつける。野菜も食べやすく切る。
2. 熱したフライパンに油を引き、1に片栗粉をまぶした豚肉を色よく焼く。
3. 火が通ったら野菜を加え軽く炒め、調味料を加え、味をととのえる。
4. 皿にうつし盛り付けて完成。

〈 栄養価 1人分 〉

エネルギー204kcal たんぱく質 14.6g  
脂肪 12.1g 塩分量 1.1g

# 新しくなった食品表示を活用してみませんか

加工食品に、どのくらい栄養成分が含まれているかを示したものが『**栄養成分表示**』です。食品を購入する際に、容器包装に表記されている栄養成分表示を確認することで**適切な食品を選んだり、栄養成分を整える**ために役立てることができます。

5つの栄養素が表示

- ・エネルギー
- ・たんぱく質
- ・ナトリウム (塩分相当量)
- ・脂質
- ・炭水化物

アレルギー発生数の多い

「特定原材料」

をすべて表示

原材料・添加物の表示

## 食品表示法

### ナトリウム量は「塩分相当量」で表示

食品ひとつひとつにどのくらい塩分が含まれているかが確認できます

\* 目標量『日本人の食事摂取基準 (2015年版より)』

成人男性：1日8.0g未満 成人女性：1日7.0g未満

**ポイント**

「塩分控えめ」と「うす塩味」のちがいは?

「塩分控えめ」…食塩相当量が少ないことを意味する**栄養強調表示**

「うす塩味」…塩味が控えられているという**味覚**を表現した**キャッチコピー**

栄養成分表示 1枚(15g)あたり

|       |      |
|-------|------|
| エネルギー | kcal |
| たんぱく質 | g    |
| 脂質    | g    |
| 炭水化物  | g    |
| 食塩相当量 | g    |

※この表示値は、目安です。

☺ 商品によって「100gあたり」や「大さじ1杯あたり」など表示方法が違いますのでよく見て確認しましょう。

☺ 「特定保健用食品(トクホ)」や「栄養機能食品」などキャッチコピーばかりにとらわれないようご自分に合った商品を選びましょう。

## 新しい管理栄養士です！よろしくお願ひします

4月から新しい管理栄養士が2名入職し、皆さまに適切な栄養療法を提供できるよう毎日がんばっています。

栄養のことなど相談したいことがありましたら気軽にお声かけください。



阿萬千穂

笑顔で  
がんばります！

一生懸命  
がんばります！



有村紅子