



RAKUWA  
lecture of health

第65回 らくわ健康教室

2011年8月23日



## 暮らしに役立つ 栄養・食物の話題

洛和会音羽病院 栄養科 主席課長 管理栄養士 佐々木 由美



子どもたちのために、未来へ…

洛和会ヘルスケアシステム®

洛和会丸太町病院 洛和会音羽病院  
洛和会音羽記念病院 洛和会みささぎ病院



RAKUWA®  
lecture of health

## 暮らしに役立つ栄養・食物の話題

最近では栄養や食事が健康の源であることが再認識されるようになり、これらの話題に関心をもつ人が増えてきました。

でも、何かひとつの食品を摂ることで、普段の食生活のアンバランスや不摂生を是正するのではなく、日々の食事・運動・排泄・休養によって総合的に健康づくりをしていくことが大切です。



めん類を食べる場合にも、おかずを添えてバランスよく摂りましょう。

### 一般的な食品の塩分含有量について

高血圧や心臓疾患など生活習慣病の予防のためにも、1日の適切な塩分摂取量は、男性で9.0g未満、女性で7.5g未満が目標量とされています。

調味料だけでなく、食品にも含まれていますので、目安を覚えていただくと便利です。汁物は、塩分含有量が多く、汁を飲まなければ、塩分量はおおよそ半分くらいに抑えることができます。

#### 一般的な食品の塩分含有量(魚の加工品)

|                             |                             |                         |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------|-----------------------------|
|                             |                             |                         |                             |
| めざしの丸干し<br>1尾(20g)<br>約0.8g | あじの開き干し<br>1尾(50g)<br>約1.0g | 塩鮭1切<br>(100g)<br>約3.0g | いくら<br>(大さじ1杯10g)<br>約0.2g  |
|                             |                             |                         |                             |
| 蒸しかまぼこ<br>3切(40g)<br>約1.0g  | ちくわ<br>1本(40g)<br>約1.0g     | たらこ<br>1腹(50g)<br>約2.3g | 海苔佃煮<br>大さじ1杯(20g)<br>約1.1g |

#### 一般的な食品の塩分含有量(魚の加工品)

|                             |                              |                       |
|-----------------------------|------------------------------|-----------------------|
|                             |                              |                       |
| さつま揚げ<br>1枚(60g)<br>約1.1g   | ちりめんじゃこ<br>大さじ1(5g)<br>約0.3g | ツナ缶<br>(50g)<br>約0.5g |
|                             |                              |                       |
| うなぎのかば焼<br>2切(60g)<br>約0.8g | 魚肉ソーセージ<br>(50g)<br>約1.1g    | かに缶<br>(50g)<br>約0.9g |

#### 一般的な食品の塩分含有量(肉・乳の加工品)

|                             |                           |                              |                          |
|-----------------------------|---------------------------|------------------------------|--------------------------|
|                             |                           |                              |                          |
| ウインナー<br>1本(20g)<br>約0.4g   | ブレスハム<br>1枚(30g)<br>約1.0g | コンビーフ<br>1缶(100g)<br>約1.8g   | ベーコン<br>1枚(20g)<br>約0.4g |
|                             |                           |                              |                          |
| プロセスチーズ<br>1切(20g)<br>約0.6g | バター<br>大さじ(10g)<br>約0.2g  | フランクフルト<br>中1本(60g)<br>約1.1g |                          |

#### 一般的な料理の塩分含有量

|                      |                         |                           |                         |
|----------------------|-------------------------|---------------------------|-------------------------|
|                      |                         |                           |                         |
| 汁物<br>おわん1杯<br>約1.0g | うどん(そば)<br>1人前<br>約5.0g | ラーメン<br>1人前<br>約7.0g~8.0g | 茶碗蒸し<br>1人前<br>約1.0g    |
|                      |                         |                           |                         |
| 焼きそば<br>1人前<br>約3.5g | ざるそば<br>1人前<br>約3.5g    | チャーハン<br>1人前<br>約2.6g     | コンビニおにぎり<br>1個<br>約1.2g |

#### 一般的な食品の塩分含有量

|                              |                              |                           |                            |
|------------------------------|------------------------------|---------------------------|----------------------------|
|                              |                              |                           |                            |
| カップラーメン<br>1人前<br>約5.0g      | たくわん<br>2切(15g)<br>約1.0g     | 梅干し<br>1個(15g)<br>約2.5g   | みたらし団子<br>1本(60g)<br>約0.4g |
|                              |                              |                           |                            |
| ポテトチップス<br>1袋(100g)<br>約1.0g | 食パン(6枚切)<br>1枚(60g)<br>約0.8g | ロールパン<br>1個(30g)<br>約0.4g |                            |



### 一般的な食品の塩分含有量



### 一般的な調味料の塩分含有量



### 塩分をほとんど含まないと考えてよいもの



## 調理や保存を上手にして 無駄や廃棄を少なく

- 買いすぎ、作りすぎに注意して、食べ残しのない適量を心がけましょう。
- 賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。
- 定期的に冷蔵庫の中身や家庭内の食材を点検し、献立を工夫して食べましょう。

(厚生労働省「食生活指針」第9条)

豆腐は家庭で「よく捨てる加工食品」の上位を占めていますが、豆腐を1パック買ったから、当日は冷ややっこや湯豆腐など、素材をそのまま楽しむメニューにし、翌日は炒り豆腐やみそ汁の具にするなどの工夫をすれば、無駄なく食べることができます。

### ? 「賞味期限」とは

- ▶ 比較的腐りにくい食品につけられます。製造日からおおむね6日以上の場合で、その日を少しくらい過ぎても、衛生上の危害があるわけではありません。

### ? 「消費期限」とは

- ▶ 比較的腐りやすい食品につけられます。製造日からおおむね5日以内の場合で、それまでに食べなければ、衛生上の危害が発生する恐れがあります。

しょうゆなどの調味料は、賞味期限のわかりにくいものですが、風味良く使うには、開封後1カ月以内に使い切るのが望ましいとされています。家族の人数に合ったサイズを買い、開封後は冷蔵庫に保管します。開封後、時間が経ってしまった場合には、煮物など、加熱する料理に使用するようにします。また、料理をつくる際、しょうゆを瓶から直接注ぐと、鍋の蒸気がしょうゆの瓶の入口で結露してしまいます。手間でも小皿などに取り分けてから鍋に注ぐようにします。

そのほか、ブロックの火腿やチーズ、フランスパンは、端から切らずに真ん中から切り、切り口同士を合わせてラップに包んでおくと、乾燥が防げ、最後までおいしく食べられます。

### 電子レンジの活用法

- 湿ってしまったお菓子を乾燥させます。  
(耐熱の器に移して加熱すると、いったん柔らかくなりますが、荒熱がとれると同時に)

にパリっとした食感が戻ります)

- 大根おろしの辛味を消します。(熱が入り過ぎないように注意します)
- 荒く切った玉ねぎを電子レンジにかけてからみじん切りにすると、目が痛くなるのを防げます。
- 硬い野菜を切りやすくします。(かぼちゃなど)
- 余分な油を使わずに食品を加熱できます。
- スパイスの香りを引き立たせます。  
(開封して少し時間のたったこしょうなど、耐熱の器に入れて電子レンジで加熱すると香りが戻ります)
- お湯を沸かします。  
(出かける直前にコーヒーを飲みたいとき、電子レンジでお湯を沸かせば、ガスの元栓を締めたか、外出先での心配も無用！)

### 冷蔵庫の整理方法

- ひとつの野菜を多機能に利用しましょう。  
(キャベツとハクサイ、ダイコンとカブラなら、冷蔵庫にある方を優先して使います)
- 買い物の前に冷蔵庫をチェックしましょう。
- 保管場所を一定にしましょう。(調味料などを冷蔵庫の中で迷子にしないようにしましょう)
- すぐに飲まないジュースやビールは冷やさないようにしましょう。
- 残り物を一掃して料理を作る日を決めましょう。

### 残さず食べながら、 カロリー過剰にならないために

- パンにバターをつけないようにしましょう。(おかわりしない)
- スープは、ポタージュよりコンソメにしましょう。
- サラダのドレッシングを控えましょう。
- コーヒーのミルクと砂糖を控えましょう。
- サーロインステーキよりヒレスステーキを。
- ほかの人の分まで食べない！
- 外食は1日1食まで。(できれば昼がお勧めです)

### お弁当に入れやすい野菜

キュウリ、プチトマト、茹でたグリーンアスパラ、カリフラワー、ブロッコリー、ヤングコーン。

甘辛く煮るか、油炒めしたピーマンやしし唐、甘辛く煮るかグラッセにした、カボチャやニンジンなど。

ハクサイ、キャベツ、ハウレンソウなどの野菜は、茹でて紙のカップに入れて、ミニパックのしょうゆを添える。

水気が出にくい工夫をして、お弁当にも100g程度(1日の必要量の3分の1)の野菜を盛り込みましょう。

### ◆食べ物へ感謝の気持ちを

ファーストフード(ハンバーガーやピザなど)をジャンクフード(くずのような食品)と呼ぶ場合がありますが、この表現に疑問を感じませんか? 食べ物はみんな、生命の恵みです。

一緒に食べる内容の工夫(油脂が多く食物繊維が不足しがちな食品は、ノンオイルドレッシングをかけたサラダやウーロン茶と組み合わせるなど)で、健康維持のために役立てることが出来ます。

食べ物は生命の恵みです。

最近では食べ物を大切に作る風潮が薄らいできており、とても残念です。

食物について考えるとき、

#### ①食物を大切にする ②感謝して食べる ③おいしく食べる

以上の3つのことを、次の世代に受け継いでいきたいと思います。

