

栄養だより



日本調剤

編集：大庭、磯貝、渡邊
(管理栄養士)

バランスの取れた
食生活のために！

栄養成分表示を活用しよう！

栄養成分表示とは、容器包装に入れられた加工食品や添加物に含まれる栄養成分の量が表示されているものです。生活習慣病の予防や健康の維持・増進に深く関わる重要な栄養素である**エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量**の5項目は、表示が義務付けられています。また、食品単位は『**100g当たり**』または『**1食分当たり**』で表示されます。スーパーやコンビニで加工食品を購入する際には、商品パッケージで栄養成分表示を確認する習慣を付けましょう。

＜幕の内弁当の例＞

栄養成分表示(1食分あたり)	栄養素	働き / 食品選択のポイント	1食分の目安量(1日3食の場合)	
			50歳 男性	50歳 女性
エネルギー 600kcal	エネルギー	生きるために必要な活動の源。三大栄養素の1つである、たんぱく質、脂質、炭水化物からなる。	870kcal	650kcal
たんぱく質 21.0g	たんぱく質	主に、骨格や筋肉などの体をつくる材料となる。低栄養予防のためにも摂りたい栄養素。	32.5g	24.5g
脂質 17.0g	脂質	細胞の膜やホルモンを作る材料となる。肥満傾向の方は摂り過ぎに注意。	24.0g	18.0g
炭水化物 91.0g	炭水化物	エネルギー源となる糖質とエネルギー源とならない食物繊維からなる。糖質を摂り過ぎると中性脂肪として蓄積される。	130.5g	97.5g
食塩相当量 2.1g	食塩相当量	食品中のナトリウム含有量を食塩に換算した量。 ※高血圧の方は男女ともに1食あたり2g以下が目安量。	2.5g	2.1g

ご自身の1日のエネルギー量や各栄養素量を知りたい方は、日本調剤の**管理栄養士**にご相談ください。

参考文献：消費者庁, 栄養成分表示を活用してみませんか？

栄養成分表示を食事の選択 に取り入れてみよう！

おにぎりや菓子パンなど主食の**単品のみ**では、栄養成分表示を見ると、炭水化物の割合が多く、たんぱく質が1食の目安量より少ないなど、栄養バランスが偏りやすくなります。例えば、おにぎりに卵や蒸し鶏入りサラダを追加するなど食品の組み合わせを工夫すると、栄養成分が**1食の目安量**(上部参照)に近づき、栄養バランスの偏りが少なくなります。

例)

	+		+	
さけおにぎり 栄養成分表示(1個当たり)				
エネルギー	175kcal			
たんぱく質	4.5g			
脂質	1.5g			
炭水化物	36.0g			
食塩相当量	0.9g			
蒸し鶏サラダ (和風ドレッシング付き) 栄養成分表示(1食分あたり)				
エネルギー	115kcal			
たんぱく質	8.0g			
脂質	5.5g			
炭水化物	9.0g			
食塩相当量	1.1g			

菓子パンの場合は、具沢山のサンドイッチに変更することもおすすめです。自身の疾患や体調に合わせて、食事選択の際に栄養成分表示を活用してみましょう！

参考文献：消費者庁, 栄養成分表示を活用してみませんか？, 栄養成分表示ってなに？

認定栄養ケア・ステーションが 疑問を解決！



最近よく見る「ノンカロリー」「低カロリー」「カロリーオフ」の表示に違いはありますか？

はい。100g当たりでそれぞれ表示の基準が決まっています。



管理栄養士

栄養強調表示を適切に活用しよう

栄養強調表示とは、栄養成分が一定の基準より多いもしくは少ないことを示したものです。実は、「カロリーゼロ」「ノンカロリー」と表示されていても、大量に摂取してしまうと、エネルギー摂取量が増え**肥満の原因**になります。

栄養強調表示	基準
カロリーゼロ ノンカロリー	食品100g(100ml)当たり 5kcal未満
低カロリー カロリー控えめ	食品100g当たり 40kcal以下 (100ml当たり20kcal以下)
カロリー〇%カット カロリー〇%低減	他の同種の食品に比べて食品100g当たり 40kcal(100ml当たり20kcal)以上の 低減、かつ、25%以上の相対差

栄養強調表示の例



「カルシウムたっぷり」

カルシウムの高い旨の表示の基準値は100g当たり204mg以上

参考文献：消費者庁, 栄養成分表示を活用して、メタボ予防に役立てましょう！ / 消費者庁, 栄養成分表示及び栄養強調表示とは、食品表示基準別表第12

目の健康を考えよう！

10月10日は「目の愛護デー」です。厚生労働省主催で毎年、目の健康に関する活動が進められています。目の健康のためにおすすめのポリフェノールとルテインについて紹介します。

ポリフェノールとルテイン

ポリフェノールとは

植物に存在する苦みや渋み、色素の成分のことです。自然界には5,000種類以上存在するとされています。強い**抗酸化作用**(※)があり、目の老化防止に欠かせない栄養素です。(※抗酸化とは、体の中を錆びつかせない(老化や生活習慣病などの原因ともなる活性酸素による酸化を抑える) ことです。)

また、水に溶けやすい成分であるため、摂取してから比較的短時間で抗酸化作用を発揮するといわれていますが、効果は長続きしないため、毎日**小まめに摂取**することがおすすめです。

ルテインとは

マリーゴールドなどの黄色の花びらや、にんじんやかぼちゃなどの緑黄色野菜に多く含まれる**抗酸化作用**(※)を持つ黄色の天然色素のことです。ブルーライトや紫外線から**目を守る働き**があります。

主なポリフェノールの種類

①アントシアニン

効果：目の疲労感の予防や改善



主に**ブルーベリー**や**ビルベリー**、**カシス**などに含まれている青紫色の天然色素です。

②カテキン

効果：生活習慣病の予防



緑茶や**紅茶**などに多く含まれる**渋み成分**です。

③ヘスペリジン

効果：血流改善



青みかんなどの**柑橘類の皮や筋**に多く含まれる成分です。ビタミンCの働きをサポートする作用もあるため、あわせて摂ることをおすすめします。

参考文献：健康長寿ネット,ポリフェノールの種類と効果と摂取方法/わかさの秘密,ポリフェノール,ルテイン

おすすめレシピ ～目の健康～

いちごミルクのごまゼリー



【成分表(1人当たり)】

エネルギー	67kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	2.7g
炭水化物	9.2g
食塩相当量	0.05g
ビタミンC	17mg

いちごの赤色やブルーベリーの青紫色はポリフェノールの一種であるアントシアニンによるものです。

【作り方】

- ボウルにいちご、ブルーベリーを入れてつぶす。粉ゼラチンはAの水でふやかしておく。鍋に牛乳とグラニュー糖を入れて火にかける。温まったら火からおろしてゼラチンを加えて溶かし、荒熱を取る。
- 1のいちごとブルーベリーにゼラチンを溶かした牛乳、すりごま(飾り用に少しとっておく)を加え、氷水で冷やしながらかき混ぜる。とろみがついたら器に流し入れ、冷蔵庫で1時間ほど冷やし固め、飾り用のごまを振る。

【材料(6人分)】

いちご	150g	黒すりごま(白)	大さじ2
ブルーベリー(冷凍)	50g	粉ゼラチン	小さじ1・2/3
牛乳	250g	水	多さじ1・2/3
グラニュー糖	22g		

参考文献：第一三共株式会社,e-ヘルシーレシピ

全国でオンライン栄養相談ができます

日本調剤では、管理栄養士による栄養相談を行っています。日本調剤オンライン薬局サービスNiCOMSを使って、**薬局にご来局いただかなくても、管理栄養士が皆さまの食事・栄養をサポート**いたします。

詳しくは、お近くの薬局スタッフまでお気軽にお声掛けください。

オンライン栄養相談の方法について紹介しています。
詳細はQRコードよりご確認ください >>



日本調剤 ○○薬局

住所 :

電話番号 :

FAX番号 :

定休日 :

営業時間 :

薬局での待ち時間を軽減できるアプリ!「お薬手帳プラス」>>

