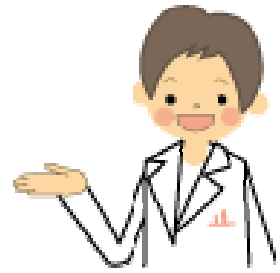


「栄養相談」を受けてみませんか？

当院の栄養相談は3人の管理栄養士が担当しております。
食習慣や生活パターンはお一人お一人さまざまですが、
私たちは、その方に合った食事の摂り方を具体的に
わかりやすくアドバイスできるよう心がけています。
ご希望の方は、当院スタッフにお気軽にお声かけください。
(但し、保険に規定された料金は発生いたします)



柴本内科循環器科 管理栄養士より



『栄養成分表示～ナトリウムに注目～』

最近食品に以下のような栄養成分を表示している商品をよく見かけるようになりました。

栄養成分表示
1個(70g)あたり
エネルギー: 340kcal
たんぱく質: 10.6g
脂質: 12.3g
炭水化物: 47.5g
ナトリウム: 900mg

ここに書いてある
「ナトリウム」の量って
食塩の量のこと？



栄養成分表示の「ナトリウム」の量は食塩量でなく、
おおよその食塩量はこのナトリウム量から計算できます。

$$\text{ナトリウム (mg)} \times 2.54 \div 1000 = \text{食塩 (g)}$$

上の栄養成分表示の場合 $900\text{mg} \times 2.54 \div 1000 = 2.29\text{g}$

1個に約2.3gの塩分が含まれている計算になります。



「うす塩」「減塩」
「塩分控えめ」の
表示を見るけど、
本当に塩分が少な
いの？

「うす塩」「減塩」「塩分控えめ」はナトリウムが少ない、という
強調表示になります。

100gあたりのナトリウム量が120mg(食塩0.3g)以下に
なっています。

表示につられて塩分を抑えたつもりでも、
たくさん食べれば同じことなので注意が
必要だよ！

