



●栄養部より

こんにちは、管理栄養士 副島です。

暑さも和らぎ、食欲の秋となりましたが、今回はコンビニやスーパーなどで

ごはんを買うときの商品を選ぶポイントについてお話したいと思います。買い物の参考にされてみてください。

ごはんを買う時のよりよい選び方



コンビニやスーパーの商品は、簡便で種類も豊富ですが、カロリー・塩分が高いものが多く、バランスが乱れがちになってしまいます。外でご飯を買う時にバランスよく食べるポイントを知りましょう。

①緑色が多いサラダを選択

ポテトサラダ・マカロニサラダは炭水化物メインで、マヨネーズも多いです。

葉物野菜など炭水化物の少ない野菜のサラダを選択し、ノンオイルドレッシングなども利用してみましょう！



③単品買いをしましょう

お弁当は野菜が少なく、揚げ物の割合が高い商品が多いです。

主食・主菜・副菜をそれぞれ単品で選びバランスの良い食事を心がけましょう。

サラダやヨーグルトをつけたり、卵・ハム等の具材入りを選びましょう



②パンの選び方

菓子パンは砂糖や脂質が多く含まれ、主食よりもお菓子に近い食品となります。

💡選ぶポイント

○サンドイッチ

※揚げ物サンドイッチは避けましょう



○硬いパン

フランスパンなど噛み応えのあるパンで満足感UP

○食物繊維の多いパン

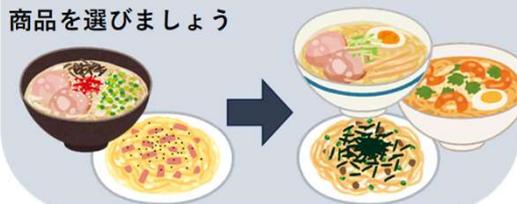
ライ麦パンや全粒粉パンは食物繊維が多く血糖の急上昇を抑えられます。



④「こってり」より「あっさり」

「こってり」「濃厚」等の表記がある商品は要注意。塩分や脂質が多く含まれている可能性が高いです。

クリーム系やチーズ・マヨネーズといった味には気を付けて、野菜の入ったあっさりした商品を選びましょう



②栄養成分をチェック

栄養成分を見て自分が食べるカロリーや糖質・脂質・たんぱく質を把握する習慣をつけましょう。成分表示を見る時に気を付けるべきポイントを知ることによって、食事量の調整や選ぶものを考えやすくなります。

ポイント💡

○「～あたり」を見ましょう

一袋あたり・100gあたり・一食分あたり等々、商品によって栄養素を何gあたりで計算しているかが違うため、自分が食べる量で考えましょう。

○「食塩相当量」と「ナトリウム量」の見方

- ・「食塩相当量」と記載 → そのまま塩分量として見ます。
- ・「ナトリウム量」と記載 → 計算して食塩相当量を出します。



$$\text{食塩相当量 (g)} = \text{ナトリウム量 (mg)} \div 400$$

例) ナトリウム量：1000mg $1000 \div 400 = \text{食塩相当量} 2.5 \text{g}$

●事務部より

お知らせ

10月よりインフルエンザ予防接種を開始いたします。

予約制のため、ご希望の方は受付までお申し出ください。

また、新型コロナワクチン接種も開始予定です。今回よりワクチン接種費用に自己負担が

発生いたしますので、詳しくは受付にてお尋ねください。



お願い

当院駐車場は建物裏、月極駐車場のオレンジ枠1～6番と、

北村パークの1～9番(このは薬局の記載あり)の2ヶ所あります。

不明な際は受付までお尋ねいただき、必ず当院契約の駐車場に停めるようお願いします。

