糖尿病療養指導士がお届けする療養生活に役立つ情報

第 ９回

食品選びの強い味方

食品成分表

食材やお弁当、お総菜に必ずついているラベル「食品成分表」。これらにはその食品に含まれている原材料や栄養成分が表示されています。
実はこの表示、お買いものの際の食材選びやお弁当、パンや飲み物を選ぶ際に大変役立つ表示なのです。
ぜひこの機会に表示を見る習慣をつけて、あなたの食事療法に生かしていきましょう。

①加工食品の栄養成分表示をみる

飲み物やパン、ハムなどのすべての加工食品には左の図のような栄養成分が表示されています。まずはこの表示をみるポイントを説明していきます。

例１

栄養成分表示　１本(200 ml)あたり

エネルギー	139	kcal
たんぱく質	6.8	g
脂　　質	0.8	g
炭水化物	10.0	g
ナトリウム	85	mg
カルシウム	227	mg

POINT１

この表示が100g当たりなのか、例のように１本当たりなのか、必ず栄養成分表示の欄には重量の記載があります。この重量を確認しましょう。
また、多くの商品が100g当たりの量で示されていますが、表示されている量を１回に食べるわけではありませんので、表示を見るときは1回に食べる量に置き換えて見ましょう。

POINT2

カロリーのチェック。表示されているカロリーは１日の指示エネルギーに対してどのくらいの割合になるかを確認します。例えば、**１日１６００kcal**の方なら、１食当り**５００kcal**が目安です。例のような飲み物を食事の時に飲む場合は５００kcalから差引して、残り分で主食等を選びましょう

POINT3

糖質量はどうか。糖質または炭水化物と表示されています。この糖質、血糖を上げる一番の栄養素なのです。例でみてみると、**炭水化物が１０．０ｇ**と他の栄養素に比べて、一番多くなっていますね。ということはこの食品は血糖値を上げやすい食品ということです
例２のようにたんぱく質優勢の食品は同じカロリーでも糖質優勢のものより血糖が上がりにくいということになります。

栄養成分表示

表示単位1パック(45g)当たり		
エネルギー	93kcal	(99kcal)
たんぱく質	7.5g	(7.8g)
脂　　質	5.0g	(5.1g)
炭水化物	5.1g	(6.2g)
ナトリウム	1mg	(178mg)

※( )内は、たれ・からしを混ぜた場合の数値です。

POINT4

塩分量はどうか。ここでは塩分はナトリウムと表示されています。
ナトリウム400mg＝　食塩1gです。高血圧の方は塩分は1日６ｇまでですので気をつけましょう。

②加工食品の原材料表示をみる

すべての加工食品には右のような原材料表示がされています。これはお総菜やお弁当などにもです。続いてはこの表示について解説していきます。
まずこの表示には絶対的な決まりがあります。それは

「使用した量の多いものから順に書く」です。

これは原材料表示の基本ですので必ずおぼえておきます。この決まりを踏まえて表示のポイントを説明します。

幕の内弁当
消費期限：00. 00.00.午前0時　500円
1食当り熱量 700kcal　蛋白質 20g　脂質 20g
炭水化物 105g　Na 1.7g
名称：弁当
原材料名：ご飯　煮物（里芋 人参 ごぼう しいたけ その他）紅鮭　焼つくね　海老天　焼売　鶏唐揚げ　玉子焼　陣元のごま和え　梅干　ソース　醤油　ごま　付合せ　調味料（アミノ酸等）　酸味料　pH調整剤　グリシン製剤　甘味料（ステビア）モナスカス色素　カロチノイド色素　ラック色素　野菜色素　香料　酵素　炭酸Ca　カゼインNa（原材料の一部に小麦　乳　オレンジ　さば　鶏肉　もも　りんご　ゼラチンを含む）
消費期限：別途枠外に記載
保存方法：直射日光及び高温多湿を避けて下さい
製造者：

栄養成分

原材料名

POINT１

血糖を上げる糖類が使用されているかどうか。血糖を上げる糖類とは”砂糖、ブドウ糖はちみつ、果糖、果汁”などです。使用されている場合はそれが何番目に書いてあるかも大切なポイントです。
例えば、同じどら焼きやクッキーでも、メーカーによって砂糖の配合は違いますね。お菓子を選ぶときは糖類の書かれている順番が後のものを選ぶと良いでしょう。

生チョコレート

名　　称	チョコレート
原材料名	生クリーム、砂糖、全粉乳、ココアバター、カカオマス、洋酒、ココアパウダー、バター乳化剤(大豆由来)、香料
内 容 量	15粒
賞味期限	側面に記載
保存方法	冷蔵庫(10℃以下)で保存してください。
製 造 者	○○株式会社 北海道○市○○区○○

POINT2

炭水化物類はどうか。砂糖の次に血糖に影響するのは炭水化物です。例えばお弁当はごはんが一番最初に書かれますが、その次が芋や小麦、果物だと、炭水化物が多くなります。できるだけ野菜や肉魚が初めの方に書かれているものを選びましょう。

POINT3

コレステロールに影響する食品は入っているか。コレステロールに影響するモノといえば
バター　ラード　生クリーム　その他動物性脂肪、乳脂肪等です。これらも摂りすぎは脂質異常、肥満につながりますので、気をつけましょう。