

原材料成分を調べて食べる

【ご挨拶】

糖尿病・甲状腺疾患・高血圧症などに関する知識とお知らせを新聞にして皆様に配布しています。皆様の病状が好転いたしますことを、心より願っております。
院長 則武 昌之

船場吉兆・比内地鶏の産地偽装の問題や「白い恋人」・「赤福」などの賞味期限偽装など食品に関する問題が去年は新聞紙上を賑わせました。また崎陽軒のシューマイの原材料の表示が誤っていたことも大きく報道されました。もともと原材料の表示はどのようなルールなっているのでしょうか？コンビニ食品ばかりでなく多くの食品にはカロリーや原材料名が分かるように表示されています。これを上手に利用すれば糖尿病などの療養に生かすことができます。

加工食品の表示欄について

世の中にはおいしそうな食品が溢れ、様々なキャッチフレーズがついていたりするのでつい手を伸ばして買ってしまいます。騙されないようにするために食品の裏についている内容の一括表示をよく見るようにしましょう。ここには「客観的な事実」のみを記載するように決められており、キャッチフレーズなどは記載できないのです。ここをしっかりと読むことでその食品を正しく理解することが大切です。原材料名の表示の際には重量が多い順に記載することが義務付けられています。(崎陽軒のシューマイでは帆立貝柱がそれほど多くはないのに2番目に記載されていたために問題になりました)

右上段に示したパウンドケーキの一括表示をごらんください。原材料名の一番に記載されているのは卵です。すなわちこの食品で最もたくさん使われているのはコレステロールの大敵の卵ということになります。次がなんと砂糖、その次はバターと糖尿病に大敵の食品が並んでいることが分かります。これらの原料が小麦粉よりも多いこのパウンドケーキは糖尿病の方にはあまりお勧めできない食品だとすぐにご理解いただけると思います。

栄養成分表示について

右上段の内容一括表示欄の右に示したのが栄養成分表示の欄です。これも客観的事実のみが表示されています。このパウンドケーキのカロリーは1個で189Kcalもあっておごはん一膳より少し少ないということが分かります。ちょっとびっくりですがそれだけ砂糖や卵、油を多く使っていると高カロリーになるということです。飲み物などで100mlあたりと表示しているものもありますのでこの飲み物が何mlあるかを知って1本飲むとどれくらいのカロリーになるかを考えてから買うようにしてください。またナトリウムも表示されていますが、食塩に換算するためには2.5をかけて1000で割ると大体の量を知ることが出来ます。

パウンドケーキの1例

名称	洋菓子
原材料名	卵、砂糖、バター、小麦粉、アーモンド、膨張剤
内容量	1個
賞味期限	商品正面右下部に記載
保存方法	直射日光、高温多湿をおさげ下さい。

栄養成分表示1個当り	
エネルギー	189kcal
たん白質	3.3g
脂質	10.7g
炭水化物	20.0g
ナトリウム	25mg

院内行事に関するニュース

ダイアレディースの会のお知らせ・年間予定

糖尿病をお持ちの女性同士で楽しく料理を作ったり、お互いの情報交換の時間を持つことを目的にしています。毎月希望者を募って調理実習やお茶会を開く予定としています。同じ悩みを持つ療養友達を探している方、どうぞ遠慮なさらず積極的に参加してください。1月はお茶会です。肩の凝らないお話を患者さん同士でどうぞ。

年間の予定(7月以降は未定)

- 1月28日(月) お茶会
- 2月21日(木) 調理実習と会食
- 3月26日(水) お茶会
- 4月24日(木) 調理実習と会食
- 5月30日(金) お茶会
- 6月19日(木) 調理実習と会食

場所：当院セミナー室

会費：調理実習では800円

お茶会では200円を添えて受付までお申し込みください

時間：調理実習 10:00 ~ 12:30, お茶会 13:00 ~ 14:30



休診のお知らせ

ご迷惑をおかけしますが

3/1(土)

は学会のため午後休診として、午前の診療を1時30分まで延長します。

ご了承ください。

1月							2月							
S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	
			1	2	3	4	5						1	2
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	1	午後休診