

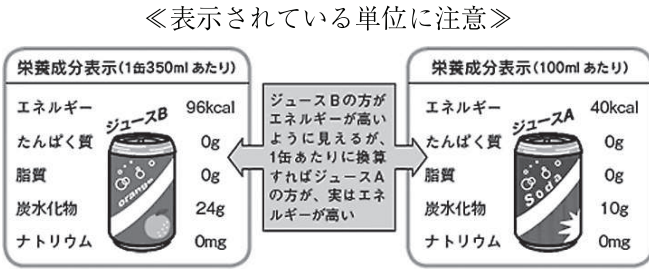
保健だより



食品表示には情報がいっぱい 栄養成分表示を上手に活用しよう

普段、食品を買う時には、なにを参考に選んでいますか。栄養成分表示とは、加工食品などの包装や添付文章に書かれているその食品の栄養情報のことです。

表示をする場合は、エネルギー（熱量）、たんぱく質、脂質、糖質（炭水化物）、ナトリウムの含有量を必ずこの順番で表示することが健康増進法で定められています。また、この5つ以外の栄養成分は最後に記載されることになっています。



■活用時の注意点

この表示を参考に食品を選ぶ際に注意してほしいことがあります。栄養成分表示として記載されている値は、「100グラムあたり」「1包装あたり」「1粒あたり」なのか、商品によってまちまちなのが現状です。このことから、複数の商品

を比較する際などは単位に気をつけて数値を見る必要があります。

■食塩量を知りたい

健康管理のため、塩分を控えている方も多いと思いますが、「ナトリウム」「食塩」ではありません。食塩はナトリウムと塩素からできているので、下の計算式でおおよその食塩量を計算することができます。

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

■ゼロ・ノン表示の誤解

「〇〇ゼロ」や「ノン〇〇」と栄養成分が強調された食品をよく目にされると思います。では、「ゼロ」と表示されていれば、本当にゼロなのでしょうか。答えは「いいえ」です。食品の表示については、基準値未満（栄養表示基準による）の量であれば「ゼロ」「無」「ノン」と表示できます。そのため本当にゼロの場合もあれば、そうでない場合もあるのです。

よって、例えて言えば、「カロリーゼロ・糖質ゼロ」「太らない」ではないということです。参考に、カロリーと糖質の栄養表示基準は次の通りです。

★ではどうして甘いのでしょうか？

ノンシュガーや砂糖不使用などの表示がある食品の甘味成分は、糖アルコール（ソルビトールやマルチトール）等です。それに人工甘味料などで甘味を補っている場合が多いのです。

★人工甘味料とは？

人工甘味料にはアスパルテームやステビア、キ

シリトールなどがあり、清涼飲料水や菓子類に使われています。

これらは人の消化器官では消化吸収されずエネルギーにならないため、血糖コントロールが必要な糖尿病の方の食事作りで砂糖の代替食品として使われることがあります。しかし、一度に大量に摂取すると、下痢を誘発することがあり、少量でも継続して摂取すると、甘さへの依存度が改善できないなど危険性を含みます。人工甘味料の安全性については、まだ研究されているところなので、料理に利用する程度とし、人工甘味料の含まれている菓子や清涼飲料水のとり過ぎは禁物です。

食品を購入するときは、賞味期限だけでなく、食品に表示されている栄養情報をじっくり確認して選びましょう。特に、「〇〇が多い」「少ない」等のキャッチフレーズだけでなく、各栄養成分についてどの位入っているのか正しく理解し、日頃の食生活に活用しましょう。

表 示	基 準
無糖、糖質ゼロ	食品100gあたり（飲料100mlあたり）、糖質0.5g未満のもの
低糖、微糖	食品100gあたり、糖質5g以下のもの 飲料100mlあたり、糖質2.5g以下のもの
ノンカロリー、カロリーゼロ	食品100gあたり（飲料100mlあたり）、5キロカロリー未満のもの
低カロリー、カロリーオフ	食品100gあたり、40キロカロリー以下のもの 飲料100mlあたり、20キロカロリー以下のもの

地域包括支援センターだより

★上島町地域包括支援センター TEL 76-2261

★月削サブセンター TEL 77-3700

★岩城サブセンター TEL 74-0755

★魚島窓口 TEL 74-1120

「骨粗鬆症」を予防しよう

骨粗鬆症ってなに？

骨の量（骨密度）が減り、全身の骨がもろくなつて、骨折しやすくなる病気です。骨を丈夫にする食生活や運動などの生活習慣で、骨粗鬆症を予防しましょう。

なぜ起こるのか？

○偏食・カルシウム不足

日本人の食生活は、欧米化により、小魚や野菜・海藻などの摂取量が減少しています。とくに、カルシウムは、1日の推定必要量に対して、平均的に不足しています。

○高齢による消化・吸収力の低下

加齢とともに、胃や腸などの消化器官が弱くなるため、カルシウムの吸収も悪くなります。

○女性ホルモンの低下

閉経期を迎える女性は、骨の生成に影響を与える女性ホルモン（エストロゲン）の分泌が減少し、骨量は急激に下がります。骨粗鬆症の予防には、骨量を増やし減らさない生活習慣が大切です。

骨折や要介護の原因になる

骨が弱くなると、ちょっとしたことで、骨折しやすくなります。骨折は要介護の原因になります。

こんな時は骨粗鬆症を疑おう

- ①背中が張ったり痛む、背が縮んだ
- ②前かがみの姿勢がづらい
- ③仰向けに寝られない

④ささいなことで骨折した

骨粗鬆症は長い期間をかけて進行します。以上のような症状や違和感があつたら、医師に相談し、その原因を調べましょう。

○定期的に健康診査を受けましょう

骨粗鬆症予防の生活習慣を続けながら、定期的に健診を受け、健康状態を確認しましょう。

☆骨粗鬆症予防の原則は

「食事」・「運動」・「日光浴」☆

1. 食事でカルシウムを摂りましょう。

食生活では、カルシウムをしっかり摂取することと、食べ物からとったカルシウムを効率よく骨に定着させることが大切です。

○カルシウムの多い食品を摂ろう

牛乳・乳製品は、カルシウムが豊富な上に、吸収率も高くすぐれた食品です。

○1日3食、規則正しい食事を

欠食やまとめ食では、安定的にカルシウムを補給できません。

○栄養バランスのある食事を心掛けよう

種類の豊富な食事は、カルシウムの吸収を高め、健康を維持する基本です。

○加工食品を摂りすぎない

カルシウムの吸収を防ぐリンが含まれています。頻繁な利用は避けましょう。

2. ウォーキングなどの適度な運動を

適度な運動によつて、骨に体重や刺激を加えると、骨は丈夫になります。体力や運動神経も高め、結果的に骨粗鬆症や転倒・骨折を予防します。

○運動の効果

- ・骨が強く丈夫になる
- ↓カルシウムが骨に定着しやすくなる
- ・体力や消化器官の能力が向上
- ↓内臓も丈夫になり、カルシウムの吸収力を高める
- ・筋力や反射神経が向上

↓足腰の筋力が強くなり、反射神経もよくなる

○ウォーキングを習慣化しよう

いつもより少しだけ大腿で少しだけ速く歩きましょう。

【効果を上げるウォーキングの方法】

①できれば、週3回を目標に行う

②時間は1回20～30分程度

③少し汗ばむくらいが適度です

3. 日光浴で、骨も体もリフレッシュ

カルシウムの吸収を促進するビタミンDは、適度な日光浴（紫外線）により、皮下脂肪で合成されます。

○天気の良い日は戸外で日光浴を

- ・時間は30分程度
- ・手や腕、顔だけで十分です
- ・日差しが強い日は、日陰や木陰で
- ・寒い冬は、室内の窓際で
- ・日光浴は、必ずしも毎日する必要はありません。
- ・ビタミンDは体内で蓄積できます。

4. アルコールは適量で

過度の飲酒は、カルシウムの排泄を促進します。飲酒は適量を守りましょう。

☆カルシウムは1日600mg以上☆

- ①カルシウム豊富な牛乳を毎日飲む
- ・献立に加える

②牛乳が苦手な人の工夫

- ・チーズやヨーグルトをとる
- ・スキムミルクを料理に加える

③野菜・海藻はたんばく質と一緒にとる

- ・野菜、海藻のカルシウム吸収率が高くなる

上島町では、高齢になられてもいつまでも安心して過ごせるような地域づくりを目指しています。住民の皆さんも隣近所で関心を持ち、助け合うようにしましょう。



食育応援隊【春】レシピ

寒さもやわらぎ春の足音が聞こえてきました。自然も暮らしも活気づく季節です。店先にもカラフルで明るい色彩が目立つようになり、春の味覚も一斉に出回り始めます。健康な食生活は、生命力にあふれる季節の食材を使うのが一番です。旬のものをしっかりと食べることで、その季節に合わせた栄養補給と体調の維持が出来ます。春の野菜や山菜に含まれるほろ苦さやえぐ味は、寒い季節に溜まった毒素を取り除き、身体に刺激を与えて活性化させてくれる自然の恵みです。栄養素だけにこだわらずに、春ならではの味わいを楽しみましょう。

★アスパラのゴママヨあえ★

【材料 2 人分】

アスパラ…………… 4 本
しょうゆ…………… 小さじ 1 / 2
ハム…………… 2 枚
白すりごま…………… 大さじ 1
マヨネーズ…………… 大さじ 1
練りわさび…………… 少々

作り方

- ①アスパラは、固いところを 2～3 cm 切り落とし、下の方の皮をむく。
- ②①をゆでて、斜め切りにし、しょうゆで下味をつける。
- ③ハムはせん切りにする。
- ④ごま、マヨネーズ、練りわさびを混ぜ、アスパラとハムをあえる。

3 月の健康相談・リハビリ・教室・検診ガイド

【生名保健センター関係】 TEL 74-0911

- 健康相談 10:00～11:00
- 地域リハビリ「おたっしゃくらぶ」 10:00～12:30
- 上島はつらつ教室自主活動 13:30～14:30

- 21日(水) 生名公民館
- 14日(水) 生名公民館
- 5日(月) 保健センター
- 19日(月) 保健センター
- 19日(月) 3分団集会所
- 26日(月) 保健センター

- 15日(木) 西浦集会所
- 12日(月) 保健センター
- 26日(月) 保健センター

- リフレッシュ教室 13:30～14:30
- いきいき体操 10:00～11:30

【弓削保健センター関係】 TEL 77-3700

- 健康相談 10:00～11:00
- 地域リハビリ「おたっしゃくらぶ」 10:00～11:30

- 5日(月) せとうち交流館
- 1日(木) 久司浦集会所
- 6日(火) 狩尾集会所
- 8日(木) 下弓削中央集会所
- 13日(火) 保健センター
- 8日(木) 保健センター

- 2日(金) 保健センター
- 7日(水) 佐島栗手中央集会所

- 健康講座 14:00～15:00
- ちびっくらぶママ会保健センター（プレイルーム）開放日 10:00～11:30

【岩城保健センター関係】 TEL 74-0755

- 健康相談 10:00～11:00
- にこにこ広場 14:00～16:00
- 保健センター開放日（乳幼児対象） 9:00～12:00
- 乳幼児相談 10:00～12:00
- 精神デイケア 10:00～12:00

- 15日(木) 海原公民館
- 27日(火) 保健センター
- 21日(水) 保健センター
- 8日(木) 保健センター
- 14日(水) 保健センター

- 21日(水) 岩城総合支所

【魚島保健福祉センター関係】 TEL 74-1120

- 健康相談 10:00～14:00
- 10:00～16:00

- 6日(火) 高井神公民館
- 7日(水) 魚島保健福祉センター（龍宮苑）

