

しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

～知ってますか？超加工食品～

超加工食品は私たちの身のまわりにあふれています。

米国糖尿病学会によると、超加工食品とは「糖分や脂肪、塩分を多く含む加工済みの食品。硬化油、添加糖、香味料、乳化剤、保存料など添加物を加え、工業的な過程を経て作られる、常温で保存でき、日持ちを良くしてある食品」のこと。



果糖や人工油脂などをたっぷり使った菓子パンなどが「超加工食品」。



他にも、▼スナック菓子、▼総菜パン、▼カップ麺、▼ピザ・ホットドック、▼ケーキ・クッキー・パイ、▼ドーナツ・マフィン、▼ミートボール・チキンナゲット、▼アイスクリーム、▼カスタード、▼甘いジュースや缶コーヒーがあります。

こうした食品を毎日食べ過ぎていると、肥満、2型糖尿病、高血圧、脂質異常症、心臓病、がんなど、さまざまな健康障害が起こることを示した研究が増えています。健康障害のリスクを減らすために勧められるのは、全粒穀物、野菜、果物、海藻、ナッツ類などの加工度の少ない、より自然に近い食品です。超加工食品を見分けるためには、栄養表示をよく見るのが大切です。原材料の表示が長く、化学物質が多く含まれる場合は、それが超加工食品である可能性が高いのです。超加工食品を避けて自然に近い食品を食べるように心がけてください。自分の健康を守れるのは自分自身です。

～日本生活習慣病予防学会HPより引用～

カリカリジャコ大根サラダ

(作り方)調理時間約 10分

(2人分) ※エネルギー155kcal たんぱく質 6.5g 食塩 2.3g カルシウム 100mg ←※ポン酢大1 をかけた栄養価

(材料2人分)
大根 200～300g
ちりめんじゃこ 20g
カイワレ大根 10g
ごま油 大1 ※ポン酢 大1

- ① 大根を3mm×5cmくらいの千切りにして、水にさらしザルで水きりする。→しゃっきりとなる。
- ② ちりめんじゃこをごま油で焦げないように注意してカリカリに炒める。
- ③ カイワレを2～3cmに切ってちりめんと一緒に大根の上にかざる。
- ④ 好みのポン酢やドレッシング、マヨネーズをかける。



◎しおさいデイサービスの食事は健康生活を送るヒントが満載です。
興味のある方は、以下の連絡先までお問い合わせください。

食事のことなどでお困りのことなどございましたら、しおさいまでご相談ください。

担当 高齢者総合福祉施設 しおさい 管理栄養士 中野悦子 宮子佳奈
大分県津久見市大字長目 2715 番地の5 連絡先 85-0539

