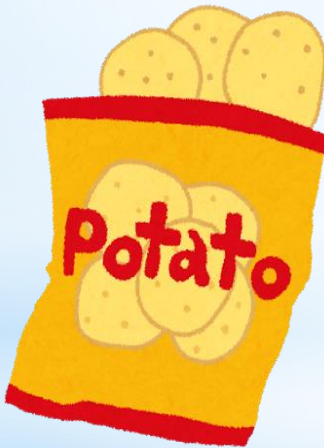


栄養通信

～ 栄養成分表について ～

みなさんは食品を買う時にどんな情報を参考にして選びますか？
平成27年に食品表示法という新たな法律が定められ、
栄養成分表示のある加工食品が増えています。
栄養成分表示を活用し、自身の健康管理に役立てましょう。



①栄養成分表示 (②100 g あたり)

エネルギー	○○ k c a l
タンパク質	□□ g
脂質	◇◇ g
炭水化物	△△ g
ナトリウム	☆☆mg

③カルシウム ◎◎mg

① 栄養成分の確認！

栄養成分表示を確認し、どんな栄養成分が
どれだけ含まれているのか確認しましょう。

② 内容量の確認！

商品の全量の栄養成分が表示されているとは限りません。
例えば、**100 g** 当たりと表示されていても、
1袋で**500 g** の場合では5倍の栄養量になります！

③ 強調表示の見方

「たっぷり」、「含有」、「低」などの強調表示は基準を
満たしていないと表示できません。

しかし、実際にどのくらい含まれているかは商品によって異なります。
栄養成分表示を確認しましょう。

栄養指導のご案内

当院では外来、入院共に医師の指示に基づき、個別に栄養指導を行っております。

糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など様々な疾患に対し、管理栄養士が患者様の日常生活や食習慣に合わせた内容でお話しします。お気軽にご相談ください。



栄養指導のご利用について

栄養指導は管理栄養士が担当し、時間は30分程度となっております。
生活習慣病（糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など）の方や医師が栄養（食事）指導を必要とする方を対象に行っております。

～☆ 栄養指導をご希望の方は

医師にご相談ください ☆

