

10月になりました。

今年の秋は、例年より気温の高い日が続くのではないかと予想されています。

夏の暑さが戻ってくることはないので、

秋晴れのすがすがしさと秋の味覚を楽しみたい気分になりますね。

秋を満喫しましょう！！

健康のためには、スポーツの秋も意識してください。

また、季節の変わり目を十分意識してください。

しっかり睡眠をとってバランスのとれた食事で体調管理していきましょう。



さて、今月はかくれ塩分とかくれ脂肪を知るについてです。

農林水産省のホームページを参考にしました。

「塩分や脂肪を控えめに」

隠れ塩分と脂肪に注意！！

① 隠れ塩分を知る

加工食品を控えるのがいいようです。



漬物や練り物、ハムやソーセージなどの塩蔵品や加工食品は、

保存性やおいしさを保つため調味料や食品添加物に加えられており、

塩分も多く含まれています。

日本人の摂っている塩分の約3割が加工食品などに含まれているものであると

いわれています。

手軽に使える加工食品ではありますが、減塩のためには加工食品に偏らないよう

上手に活用するのが良いといえますね。



参考までに…

塩分などの目標量は厚労省の「日本人の食事摂取基準」という資料に記載されています。

- 成人男性：8g 未満
- 成人女性：7g 未満
- 高血圧患者：6g 未満・・・医師の指導がある場合は指示に従ってください。

外食の塩分を見る

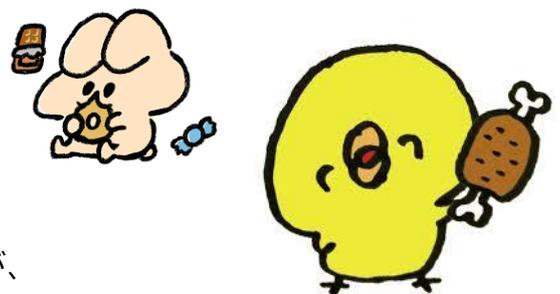
にぎりずし(1人前8貫) しょうゆあり…3.3g/なし…2.7g	牛丼(並盛り1杯) ……………3.8g
ラーメン(1食) スープを全部残す ……………1.6g	チャーハン(1食) ……………2.6g
スープを飲み干す ……………6.0g	かた焼きそば(1食) ……………5.1g
	焼きギョーザ(1個・たれ含む)…0.5g
	コロッケ(1個・ソースなし)…0.3g

参考文献：女子栄養大学出版社「調理のためのベーシックデータ第4版」「毎日の食事のカロリーガイド」「外食のカロリーガイド」

② 隠れ油脂を知る

日本人の摂っている**油脂の約7割**が
肉類や菓子類などに含まれているものです。

調味料として使う塩分や油を控えることはもちろんですが、
これらの隠れ油脂をとりすぎないように、食材も上手に選びましょう。



スマートな主菜の選び方

現代社会では**主菜は食べ過ぎになりがち**です。

主菜の品数が多くなると、カロリーや脂質、塩分のとり過ぎにつながります。

主菜は1食1品程度にしましょう。

また、**調理法や肉の部位にも注意**が必要です。

揚げ物や炒め物など油を多く使う料理は1日1品以下に控え、

お肉は脂肪の少ない部位を選ぶようにしましょう。

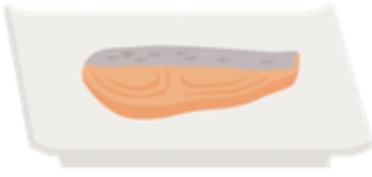
また、生活習慣病の予防のためには、動物・植物・魚からの脂肪を
バランスよくとることも大切です。

**肉料理が続いたら、翌日は魚や大豆料理を中心にするなど、
偏りのないように食べましょう。**



提案 1

同じ魚料理でも、調理法によってカロリーは異なる（鮭の場合）



塩焼き 119kcal



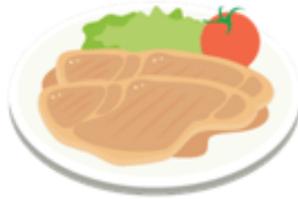
ムニエル 192kcal



フライ 286kcal

提案 2

同じ肉料理でも、部位によってカロリーは異なる



肩ロース100gの場合 : 345kcal

もも100gの場合 : 275kcal

よろしかったら...

週末の散歩コース、

「ぎふワールド・ローズガーデン」の9月の写真です。

黄色と赤の 30000 株のケイトウです。

キバナコスモスもいい感じで咲いていました。

