

# まごころ～栄養課だよりNo.10～H27年7月発行

## ～機能性表示食品制度～

国の審査なしに、健康への効用を表示できる食品表示の新たな仕組み「機能性表示食品制度」が平成27年4月1日から始まりました。

### ○生鮮品も効用表示

豆苗などのスプラウトを生産している農園では、栄養価の高い野菜も「機能性野菜」として表示できなかったと話しています。今後は、「肝臓の機能をサポート」「胃の調子を整えます」といった表示ができることによって野菜の持つ価値を詳しく伝えていきたいと考えているそうです。また、鹿児島市のJAかごしま茶業は、緑茶「べにふうき」に、ハウスダストなどの目や鼻への影響を和らげる抗アレルギー作用があるとされる「メチル化カテキン」を含むことを表示するといっています。「機能性表示食品制度」は、生鮮品も利用しやすいといっています。従来の特定保健用食品（トクホ）は、国の販売許可を得るために多くの費用と時間が必要でした。

### ○特定保健用食品（トクホ）とは？

栄養機能食品は12種類のビタミン5種類のミネラルの効果表示が認められています。「トクホ」は消費者庁が許可した内容に限られます。また、申請から審査を経て許可を得るまで2年前後かかります。

### ○機能性表示食品とは？

事業者が販売の60日前までに、化学的根拠を示す論文などを添えて消費者庁に届け出れば、国の審査なしに、効果を表示できます。

### ○新制度の活用が予想される生鮮品

- 温州みかん・・・「β-クリプトキサンチンを含み、骨の健康を保つ」
- 寒絞めほうれん草・・・「ルテインを補い、目の健康を維持する機能がある」
- 緑茶・・・「メチル化カテキンを含み、目や鼻の調子を整える」
- フロッコリースプラウト・・・「肝臓の機能をサポートする」「胃の調子を整える」
- 大麦・・・「β-グルカンが正常な血糖値の維持に役立つ」

「機能性表示食品制度」は国が保証したものではありません。ご理解して購入しましょう。

まずは、食事のバランスを整えることが大切です



管理栄養士：田島

## ～低蛋白米（ゆめごはん）について～

当院では、腎疾患の患者様などのたんぱく質を抑える必要のある食事に「ゆめごはん」というご飯を使用しています。今回は「ゆめごはん」が通常のご飯とは異なる点を説明します。

- ①たんぱく質が通常のご飯と比べて約35分の1しかありません。  
(180gあたり 通常:4.5g ゆめごはん:0.13g)
- ②カリウムが通常のご飯と比べてほとんど含まれていません。  
(180gあたり 通常52mg ゆめごはん:0.4mg)
- ③通常のご飯に比べて粒の色が少し白っぽいですが、味・食感は通常のご飯とあまり変わりません。

上記①・②の特徴により、たんぱく質やカリウムを含む肉・魚・果物などをある程度食べることができます！  
\*通常のご飯の成分は日本食事標準成分表2010の数値を使用しています。



管理栄養士：由良

## ～退院アンケートについて～

退院アンケートの「入院中にどんな料理が食べたかったですか？（丼もの・肉・魚・野菜・麺料理・その他）」の回答では、男女共、年齢を問わず1位は「麺料理」でした。（アンケート集計結果：H27年2月～4月）

これからは暑くなってまいりますので、冷やし中華やそうめんなどの冷やし麺の提供を行ってまいります！



栄養士：工藤

## ～夏が旬の食材～

食は健康の基本です。夏が旬と呼ばれる食べ物には体を冷やすと言われています。夏は特に、汗をかくのでビタミンB群やビタミンC、ミネラルも失われがちのため、これらの栄養を補給する必要があります。旬の食材を使うと、おいしさや栄養価も高くなります。

夏野菜は、トマト、きゅうり、ゴーヤ、枝豆、おくらなどが栄養が豊富でスタミナアップに効果的です。トマトやきゅうりは冷やして、そのまま食べることができるので手軽です。しっかりと食べ、夏を乗り切りましょう！



調理師：内田

## ～献立紹介～

### ＜いわしの梅正油ソテー＞ 調理時間30分

#### ●材料（4人分）

- ・まいわし・・・4匹（3枚におろす）
- ・食塩・・・下味用
- ・こしょう・・・下味用
- ・小麦粉・・・小さじ1
- ・サラダ油・・・小さじ2
- ・梅干し・・・5個（種を抜き細かく刻む）
- ・みりん・・・大さじ3
- ・しょうが汁・・・小さじ1
- ・正油・・・大さじ2/3
- ・清酒・・・小さじ1/2
- ・しそ・・・2枚
- ・長ねぎ・・・50g（長さ5cm分位）
- ・人参・・・20g（長さ3cm位）
- ・ごま油・・・小さじ1

#### ●作り方

- ① 3枚におろしたいわしに塩・こしょうをし、小麦粉をまぶす。熱したフライパンにサラダ油を敷き、焼く。
- ② 梅干しと各調味料を鍋に入れ、火にかける。沸騰したら、火を止め冷ましておく。
- ③ しそ・長ねぎ・人参はそれぞれ千切りにし、②のたれの中に入れ合わせる。
- ④ ①のいわしに、③をかけ完成！



1人分 272kcal  
たんぱく質 18.5g  
塩分 1.3g

刺身用を使用すると調理が短縮できます。暑い夏に、さっぱりとして食べやすく、夏バテ防止に！

調理師：大澤