

調理済食品を食べる際の組み合わせと選び方



*** 高糖質・高脂質・高塩分 の組み合わせに気を付けましょう!**

(例1) **問題点** 糖質の摂取量が多い。野菜不足。

食物繊維を多く含む野菜や海藻、キノコ類を組み合わせる。

(例2) **問題** 菓子パンは主食ではなく嗜好品です。ジュースは野菜代わりにはならない。

野菜たっぷりのサンドイッチに。乳製品、たんぱく質を組み合わせる。

(例3) **問題点** 食材品目の不足。塩分が多い。

具たくさんの丼に変える。野菜スティックを噛むことで満腹感がでてる。

- * 血糖値をコントロールする為に糖質の量を適切にし、野菜やたんぱく質と一緒に摂取することが大切です。
- * 食物繊維（野菜、海藻、キノコ類など）は食後の血糖値の上昇を抑える働きがあります。
- * 食べる順番も野菜をご飯より先に食べることを意識しましょう。
- * 調理済食品は塩分も高いものが多くあります。糖尿病の方は高血圧も招きやすいため、栄養成分表示の食塩相当量を確認しましょう。（1日 6g 未満）

栄養成分表示 (1枚当たり)	表示単位
エネルギー	●● kcal	必ず表示される 5項目
たんぱく質	●● g	
脂 質	●● g	
炭水化物	●● g	
食塩相当量	●.● g	

2020年4月1日から新たな食品表示制度が完全施行となり、栄養成分表示が義務化されました。健康や栄養面を考えて食品を選ぶ際の目安になります。上手に活用し、自分に合った食品を選ぶことが、食生活の改善につながります。