

3日 クルミパンの日  
14日 手羽先記念日  
27日 ちらし寿司の日

梅雨を元気に  
乗り切るためには

①朝食を食べる

朝食を食べることで、体のリズムを整えやすくします。

②疲労回復の  
予防と解消

★ビタミンB<sub>1</sub>

豚肉、カツオ、ブリ、大豆・大豆製品、卵など。

★クエン酸

お酢、柑橘類、キウイフルーツ、パイナップルなど。

③ストレスの  
軽減と解消

★ビタミンC

ブロッコリー、キウイフルーツなど。

栄養だより2023.6 ~栄養成分表示の見方(第2弾)~



皆さん、成分表を見て、表示の内容が分かりにくいことはないですか。  
今回は、「〇〇ゼロ」、「ノン〇〇」、「〇〇オフ」など標記の意味についてご紹介します。

表示の方法	内 容	備 考
・カロリーゼロ ・ノンカロリー	飲料 (100 ml)、食品 (100 g) あたりのエネルギー：5kcal未満	・糖質（でんぷん、オリゴ糖、糖アルコール）は未使用。 ・甘味料の使用は認められていますが、人工甘味料は、腸内環境を悪化させてしまうため、摂り過ぎに注意しましょう。
・カロリーオフ ・低カロリー	・飲料 (100 ml) あたり20kcal未満 ・食品 (100 g) あたり40kcal未満	カロリーを抑えつつ、タンパク質、ビタミン、ミネラルなどの栄養素を補えるよう調整されているので、カロリーゼロやノンカロリーよりおススメです！

◆炭水化物の分うちわけ

炭水化物  
(食物繊維を含む)

糖質  
・人工甘味料  
・オリゴ糖  
・でんぷん など

糖類  
・砂糖  
・ブドウ糖  
・麦芽糖 など

血糖上昇が気になる方は  
『糖 類』を  
控えましょう。



豆腐とはんぺんの  
野菜ハンバーグ

＜＜材料＞＞(2人前)

- ・絹ごし豆腐 1/2丁
- ・はんぺん 100g
- ・笹掻きごぼう 40g
- ・もやし 1/2袋
- ・卵 1個
- ・サラダ油 小匙1
- ・ポン酢 大匙1
- ※小ネギ 適量

食物繊維がしっかり摂れる



＜＜作り方＞＞ ※豆腐は水切りし、もやしはサッと茹でる。

- ① 全ての材料（豆腐、はんぺん、ごぼう、もやし）を混ぜ合わせ捏ねたら、8等分にする。
- ② フライパンに油を熱し、①を両面焼き色が付くまで焼く。
- ③ 皿に盛り付け、ポン酢をかけて、小ネギを散らす。

＜一人前あたり＞

エネルギー：152 kcal    カリウム：297 mg  
タンパク質：11.5 g    リン：163 mg  
脂 質：6.1 g    塩 分：1.4 g

(八訂 食品成分表2022より)

※「はんぺん」がない場合は、鶏挽肉75gと卵1/2個で代用できます。