

塩分表示の落とし穴 ナトリウムって何？

食品の栄養成分表示で、塩分をナトリウムで表示してあるものがあります。しかし、**塩分=ナトリウムではない**ので、注意が必要です。

ナトリウム (Na) 400mg = 食塩 約 1g

標準栄養成分表
1食(38g)当たり

エネルギー	: 139kcal
たん白質	: 4.6g
脂質	: 2.9g
糖質	: 22.7g
食物繊維	: 2.3g
ナトリウム	: 970mg

ナトリウム3.3g を
塩分に直すと・・・
 $3.3 \times 1000 \div 400 = 8.3g$

ナトリウム970mg を
塩分に直すと・・・
 $970 \div 400 = 2.4g$

標準栄養成分表
1食(109g)当たり

エネルギー	: 394kcal
たん白質	: 9.1g
脂質	: 8.3g
炭水化物	: 70.8g
ナトリウム	: 3.3g
(めんやくみ)	: 1.1g
スープ	: 2.2g

どこに油が使われている？

やきそば



中華めん	150g	・・・	2.6 g
豚バラ肉	40g	・・・	13.8 g
サラダ油	大さじ1	・・・	12.0 g
その他	・・・	・・・	0.1 g

脂質 **28.5 g**
エネルギー **631 kcal**

ちょっと気をつけると・・・

中華めん	150g	・・・	2.6 g
豚もも赤身肉	40g	・・・	1.4 g
サラダ油	小さじ1	・・・	4.0 g
その他	・・・	・・・	0.1 g

脂質 **8.1 g**
エネルギー **454 kcal**

脂質の必要量
(1日 1600 kcal)

1日	40g
1食	13g

麺のアレンジ献立例 ①

とりそば



● エネルギー 406kcal ● 塩分 3.0g ● 食物せんい 6.7g

材料(2人分)
 乾麺(そば)…………… 160g
 とりもも肉(皮なし)……… 100g
 ごぼう…………… 60g
 人参…………… 30g
 長ねぎ…………… 40g
 生しいたけ…………… 2枚
 A { めんつゆ(3倍希釈)… 大さじ3
 水…………… 200cc

刻みのり…………… 適量
 七味唐辛子…………… 適宜

作り方

大きめのなべにたっぷりの湯を沸かし、表示時間に従ってそばを茹で、水で洗う。
 とり肉は一口大に切る。ごぼうは大きめのさがきにし、水にさらす。人参は細めの短冊切りにする。
 長ねぎは斜め薄切りにする。生しいたけは薄切りにする。
 鍋にAを入れ、火にかける。沸騰したら を入れ、野菜が軟らかくなるまで煮る。 を入れ、すぐに火を止める。
 器に盛り、そばに刻みのりを乗せる。好んで七味唐辛子をかける。



● エネルギー 408kcal ● 塩分 1.5g ● 食物せんい 3.4g

麺のアレンジ献立例 ②

春キャベツのスパゲティ

材料(2人分)
 スパゲティ(乾燥)…………… 160g
 ボンレスハム…………… 60g
 キャベツ…………… 120g
 A { オリーブオイル…………… 大さじ1
 にんにく…………… 1/2 かけ
 赤唐辛子…………… 1/2 本
 塩・あらびき黒こしょう…………… 少々

作り方

ボンレスハムは放射状に8等分、キャベツは大きめの短冊形に切る。にんにくはみじん切り、赤唐辛子は半分にちぎって種を除く。
 なべに湯をわかし、塩をひとつまみ入れる。スパゲティを半分に折り、表示時間にしたがってゆで始める。
 大きめの耐熱ボウルにAを入れ、ラップをして電子レンジで2分30秒加熱する。(にんにくが薄いきつね色になるまで)
 スパゲティのゆであがる1分前にキャベツを入れる。ざるにあけて水気を切る。
 のボウルの中に、ハム、塩を入れ、手早く混ぜて全体にからめる。
 器に盛りつけ、好んでこしょうをかける。