

質疑応答概要

質問

栄養成分表示の炭水化物について、糖質制限を考えてる人などは、炭水化物の表示だけでは、糖質が何 g 含まれているかわからないが、糖質の量を確認する方法はあるのか。

回答

糖質、食物繊維をまとめて炭水化物と言いますが、栄養成分表示のうち、糖質や食物繊維の表示は義務付けられていません。

糖質については、こんにゃくなどの食物繊維の多い食品を除いては、正確とは言えませんが、炭水化物 = 糖質と考えてはいかがでしょうか。

ただし、医師から摂取量が制限されている方は、この方法は使用しないで下さい。

質問

食塩の1日当たりの目標量の説明があったが、手軽に減塩できるメニューがあれば教えて欲しい。

回答

野菜などの具沢山の味噌汁であれば、飲む汁の量が減るため、塩分の摂取量が減ります。また、野菜を沢山摂取できることから、食事の野菜不足の解消にもなります。