

栄養部ニュース 4月号

発行:杏林大学医学部附属病院栄養部 発行日 2025年4月1日 No.25-04

食生活の基本を振り返りましょう！～嗜好品編～

嗜好品とは、菓子類・酒類・清涼飲料水など、**栄養素をとるため**でなく好みによって味わい楽しむ飲料・食品のことです。嗜好品は日常の楽しみの1つとなりますが、摂りすぎには注意が必要です。

注意すべき特徴

- 食べすぎは、**3食の食事がおろそか**になることや**エネルギーの過剰**に繋がります。
 - 一般的に砂糖や脂肪が多く、ビタミン・ミネラルなど他の栄養素が少ないです。
- 摂りすぎや日常的に食事の代わりにはしないように気をつけましょう。**



嗜好品は**1日の必要エネルギーの約10%程度(200kcal程度)**を目安量にしましょう

【必要エネルギーの求め方 身長(m)×身長(m)×22×25～30】
(疾患がある人は医師や管理栄養士に相談しましょう)

嗜好品を選ぶ際は、「栄養成分表示」を確認しましょう

栄養成分表示:加工食品には、原則「熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量」の表示が義務付けられています。

表示単位:100g、100mL、1食、1袋など様々です。**実際に食べる量**に直して確認しましょう。

熱量:自分の目安量にあわせて購入・調整しましょう。

栄養成分表示
1食(〇g)当たり

熱量	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

実際の食品で見ると…

500mL ジュース



栄養成分表示
100mL 当たり

熱量 40kcal

500mL 1本飲むと
→200kcal 含まれる

低糖質 ドーナツ



糖質
50%オフ!

ドーナツ

栄養成分表示
1食当たり

熱量	191kcal
たんぱく質	4.6g
脂質	6.9g
炭水化物	28.2g
糖質	27.2g
食物繊維	1.0g
食塩	0.5g

低糖質ドーナツ

栄養成分表示
1食当たり

熱量	194kcal
たんぱく質	4.4g
脂質	10.9g
炭水化物	26.5g
糖質	17.1g
食物繊維	9.4g
食塩	0.7g

糖質のかわりに
脂質が増え、
エネルギーは大きく
変わらない場合も

5個入り菓子パン



栄養成分表示
1個当たり

熱量 100kcal

2個で1日の目安量

糖質ゼロビール



栄養成分表示
1缶当たり

熱量 100kcal

糖質0でもエネルギーはある
(アルコール1g約7kcal)
→本数やおつまみの量に注意

糖質オフ食パン



栄養成分表示
1個当たり

糖質 9.3g

「オフ・カット」と
記載されている場合、
糖質0ではない

参考に嗜好品のエネルギーを載せていますが、メーカーや商品によって異なります

購入する際は**栄養成分表示を確認し**、自分に合った量や内容を選択しましょう
(疾患がある人は、嗜好品の摂取について医師や管理栄養士に相談しましょう)

参考 消費者庁「栄養成分表示について」https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/nutrient_declaration

農林水産省「食事バランスガイドの適量と料理区分」https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kenzensyokuseikatsu/about_b_guide.html#tekiryou