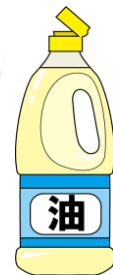




# 油の「ゼロ」一体何がゼロ？



今、「カロリーゼロ」「プリン体ゼロ」など、色々なものにゼロと表示されています。  
今回は「油」の表示について紹介します

油の表示では「コレステロールゼロ」と表示されています。

コレステロールとは？

- ・体の中の構成成分（細胞の膜、ホルモンのもと）
- ・食事からだけではなく、体内でも作られる

カロリーはゼロではありません！

「コレステロール」1日の摂取目安は？

|              |              |
|--------------|--------------|
| 18歳以上男性(目標量) | 18歳以上女性(目標量) |
| 750mg/日 未満   | 600mg/日 未満   |

日本人の食事摂取基準(2015年度)版

・「コレステロールゼロ」の表示基準

コレステロール…5mg未満 (100gあたり)

飽和脂肪酸…1.5g未満 (100gあたり)又は全体のエネルギーの10%未満

上記2つの条件を満たさないといけません。

また、コレステロールは、もともと動物の細胞に含まれている成分であるため、植物油にはほとんど含まれていません。

調理油(植物性油)・・・2mg (100gあたり)

バター(動物性油)・・・210mg (100gあたり)

コレステロールゼロと書かれていなくても、植物油ならコレステロールはゼロ、もしくは極微量です。

◎どこを注意してみればいいのか？

何がゼロになっているのか、成分表で確認しましょう

普通のマヨネーズ



コレステロールゼロのマヨネーズ



| 大きさ1杯(12g)当たり |         | 大きさ1杯(12g)当たり |         |
|---------------|---------|---------------|---------|
| 熱量(エネルギー)     | 80 Kcal | 熱量(エネルギー)     | 40 Kcal |
| たんぱく質         | 0.3 g   | たんぱく質         | 0.2 g   |
| 脂質            | 9.0 g   | 脂質            | 4.2 g   |
| 炭水化物          | 0.1 g   | 炭水化物          | 0.3 g   |
| ナトリウム         | 1.2 mg  | ナトリウム         | 120 mg  |
| コレステロール       | 16 mg   | コレステロール       | 0 mg    |

・油は何キロカロリーなの？

油のカロリーは

どのような油でも9kcalです



| 油大さじ1杯(12g)当たり |          |
|----------------|----------|
| 熱量(エネルギー)      | 108 Kcal |
| たんぱく質          | 0 g      |
| 脂質             | 12 g     |
| 炭水化物           | 0 g      |
| コレステロール        | 0 mg     |

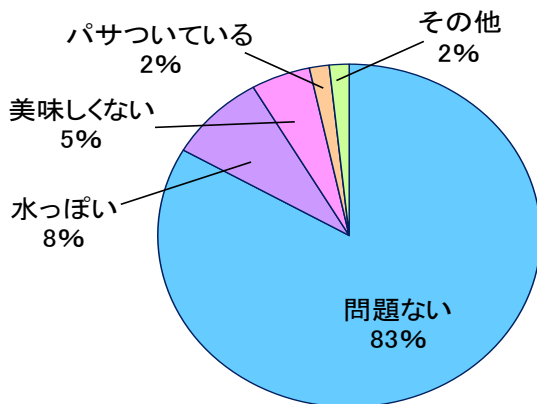
アンケート実施日：2015/7/9

お米の味について

アンケート回収率 74% (回答 60人/81人)

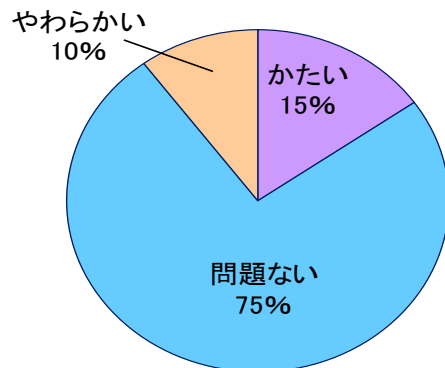
### 米の味について

|         |    |
|---------|----|
| 問題ない    | 50 |
| 水っぽい    | 5  |
| 美味しくない  | 3  |
| パサついている | 1  |
| その他     | 1  |
| 計       | 60 |



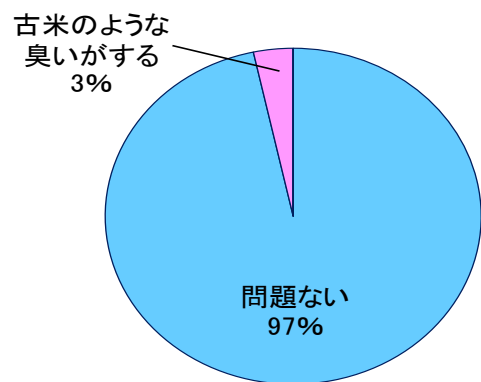
### 米のかたさについて

|      |    |
|------|----|
| 問題ない | 9  |
| かたい  | 44 |
| 軟らかい | 6  |
| 計    | 59 |



### 米の臭いについて

|             |    |
|-------------|----|
| 問題ない        | 57 |
| 古米のような臭いがする | 2  |
| その他         | 0  |
| 計           | 59 |



頂いたご意見、ご感想の一部をご紹介します



#### ※ ご飯について頂いたご意見

- ・美味しいです
- ・ご飯の味もかたさも丁度良いと思います。おいしくいただきました。
- ・ご飯の味おいしいです。毎日ありがとうございます。わがままな食べ方を、すみません
- ・少しかたい
- ・水っぽく、美味しくない。もう少し堅めが良い

#### ※ 食事等について頂いたご意見

- ・おいしくいただいて居ります。ごちそうさんです。
- ・短期入院の予定ですが、食器の柄などがセンスよく、そして食事の内容がいい。とてもおいしかったです(食事は大切ですね)。ありがとうございました。
- ・薄味で美味しく頂いています。味噌汁の具材がもう少し多いと嬉しいです。
- ・時々工夫、冒険が見られ、頑張ってチャレンジしているなあと思っています。レパートリーに加えてほしいのが沢山ありました
- ・私には180gは多い様に思います。毎日の人参にはふまんあり
- ・焼魚が水っぽい。青魚がほしい。豚肉など多目が良いです。
- ・もう少し味付けを考えて下さい。とくに朝のみそ汁は水くさくて食べられません。うす味でももう少しあまみ、だしのきいた味付けを考えてほしいです
- ・副食は食材の原形があった方が良くと思います。

アンケートにご協力いただき、有難うございます。  
食事形態、塩分の量、朝の飲み物や米飯の量につきましては、スタッフにお問い合わせ下さい。  
(治療上調整している場合もございます)

頂いたご意見を参考にさせていただき、よりよい食事を提供できるよう努力していきます。  
たくさんのご意見・ご感想有難うございました。