



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つの条件を満たしてないといけません。

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

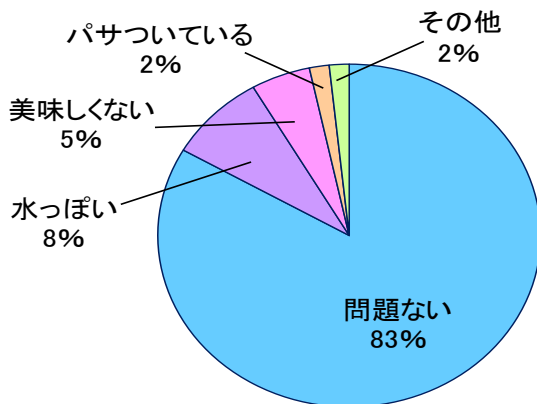
アンケート実施日：2015/7/9

お米の味について

アンケート回収率 74% (回答 60人/81人)

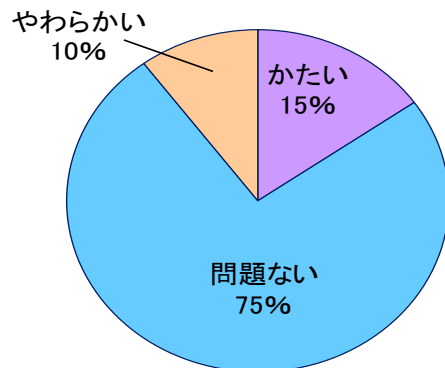
米の味について

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



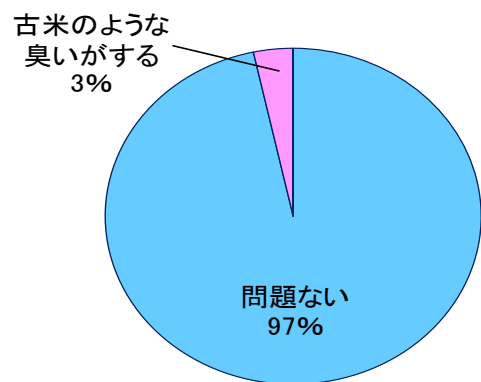
米のかたさについて

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。レパトリーに加えたいと思う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。