

小笠原 保健所だより

令和4年度 第3号

東京都島しょ保健所小笠原出張所 No. 293

〒100-2101 東京都小笠原村父島字清瀬
電話 04998-2-2951
Fax 04998-2-2953
Email: S0000328@section.metro.tokyo.jp
東京都島しょ保健所ホームページアドレス
<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/tousyo/ogasawara/index.html>



栄養成分表示を活用しよう！ **お願い：**ご相談の際は、あらかじめ、お電話で担当職員にご連絡ください。

栄養成分表示とは、加工食品のパッケージに必ずついている（※）エネルギーや栄養成分に関する表示のことです。栄養成分表示は、健康づくりに役立つ重要な情報源になります。ふだんの買い物で食品を選ぶときに、栄養成分表示を活用してみませんか？（※）一部、栄養成分表示を省略できる又は要しない食品があります。

栄養成分表示活用のコツ

□ 表示の単位をチェックする

100g 当たり、100ml 当たり、1 個当たり、1 食分当たりなど、それぞれの単位ごとに栄養成分の含有量が表示されています。商品によって使用されている単位が異なるので、必ず確認しましょう。

例)

A	栄養成分表示 100ml 当たり	B	栄養成分表示 コップ1杯(200ml) 当たり
	エネルギー 50kcal たんぱく質 0.5g 脂質 0g 炭水化物 12.0g 食塩相当量 0.1g		エネルギー 70kcal たんぱく質 0.5g 脂質 0g 炭水化物 17.0g 食塩相当量 0.0g

エネルギーを見ると、A は 50kcal で B は 70kcal だから、A の方が低いのかな？

A と B では、**表示の単位が異なる**ので、**単位をそろえて比べる**必要があります。A の表示の単位は「100ml 当たり」なので、「コップ1杯(200ml) 当たり」に換算すると、エネルギーは 100kcal になります。

なるほど！コップ1杯(200ml) 当たりで比べると、A は 100kcal で B は 70kcal だから、B のエネルギーの方が低いんだね。

□ エネルギーや栄養成分の過不足を防ぐために、含有量をチェックする

エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量は必ず表示される5つの項目です。この他に、推奨表示又は任意表示として、飽和脂肪酸、糖質、食物繊維などが表示されることもあります。

必ず表示される5項目は、生活習慣病予防や健康の維持・増進に深く関わる重要な成分です。栄養成分表示を使えば、エネルギーや栄養成分の量が一目でわかるので、不足や摂り過ぎを防ぐことができます。

例)

A	栄養成分表示 1包装当たり	B	栄養成分表示 1包装当たり	スープ	栄養成分表示 1食分(20g) 当たり
	エネルギー 747kcal たんぱく質 29.3g 脂質 25.5g 炭水化物 100.1g 食塩相当量 3.3g		エネルギー 683kcal たんぱく質 27.1g 脂質 20.2g 炭水化物 98.3g 食塩相当量 2.1g		エネルギー 85kcal たんぱく質 1.6g 脂質 2.7g 炭水化物 13.5g 食塩相当量 1.4g

健康のために、減塩を意識して昼食を選びたいな。

減塩を意識して選ぶ場合は、**食塩相当量**をチェックしましょう。健康な成人における1日当たりの食塩摂取目標量は、男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満です。

【参考：日本人の食事摂取基準（2020年版）】

弁当 A と B の表示の単位は両方「1包装当たり」だから、食塩相当量は B の方が少ないな。スープもつけようと思ったけど、弁当 B の食塩相当量と合わせると 3.5g か…。1日の目標量の約半分になってしまうから、摂り過ぎだな。

弁当は B にして、スープをつけるのはやめておこう。

栄養成分表示を上手に活用して、あなたの健康づくりに役立てましょう。

感染症予防も含めた防災用品の準備

災害はいつどこで発生するかわかりません。避難所など人が密集しやすい環境下では、感染症が広まりやすい状態となります。「いざ」というときに焦らないように、感染症予防も観点に入れた備えをしておきましょう。

✚ 衛生用品

感染防止や健康確認のために必要となります。手洗いができない場合など、消毒液の使用が有効です。

例) マスク、消毒液、体温計、ウェットティッシュ

✚ 食料品

レトルト食品、缶詰、フリーズドライ食品など普段の食事に取り入れられる保存食を備えておくとう便利です。ご家庭に合わせて、アレルギー対応食、高齢者用食品、ミルク、離乳食、糖尿病や腎臓病などの対応食を準備しておきましょう。

✚ 医薬品

解熱剤や胃腸薬、持病のある方は、服薬中の薬、お薬手帳など薬の名前がわかるものも忘れないようにしましょう。



以下のサイトも参考にしてみてください。

- 防災ブック「東京防災」
- 都民の備蓄推進プロジェクト



母島企業健康診断のお知らせ

12月13日(火曜日)

午後1時30分～午後4時00分

12月14日(水曜日)

午前9時00分～午前11時00分

午後1時30分～午後4時00分

12月15日(木曜日)

午前9時00分～午前10時30分



に実施いたします。

予約受付

10月3日(月曜日)から7日(金曜日)

午前9時～12時 午後2時～5時

まで

日程を調整いたしますので、ご協力をお願いいたします。

都合により実施できない場合もありますが、ご了承ください。

問合せ：健診担当



保健所事業のお知らせ

都合により予定している事業を急に中止する場合がございますが、ご了承下さい。

✚ 肝炎ウイルス検査

保健所ではB型・C型肝炎ウイルス検査(血液検査)を無料で実施しています。都内にお住まいの40歳以上の方で、村が実施する検査を受ける機会を逸した方、または39歳以下で村に在住している方が対象です。検査は事前のご予約が必要です。

✚ HIV検査・性感染症検査

保健所では匿名でHIV検査に併せて梅毒・クラミジア・淋菌の検査を無料で実施しています。検査は事前のご予約が必要です。

✚ 検便検査

食品取扱従業者の方を対象に、感染症・食中毒等の発生予防を目的とした検便検査を実施しています。

10月3日(月)

11月14日(月)

12月5日(月)

料金480円(O-157検査は+480円)