

広報 4月号

さくら前線

栄養課たより

カロリー表記について

先週は季節外れの暖かさ・暑さでしたが、今週は寒の戻りがあり、体調管理にはお気を付けてください。

皆さんはスーパーやコンビニなどで、ペットボトルの飲み物を買いますか？

買うときのポイントは何ですか。価格？新商品？カロリーの少ない商品？その時の気分でしょうか。

今回は意外と知らないカロリー表記についての説明をしたいと思えます。

よく見かけるペットボトルの飲料に書いてあるカロリーゼロという表示。本当に0キロカロリーだと思えますか？

表示の決まりによりそれぞれ意味が異なります。

★「カロリーゼロ」「ノンカロリー」などの表示の文言は、

「飲料100ml当たりのエネルギー5kcal未満のものに表示できる」

★「低カロリー」「カロリー控えめ」「カロリーオフ」「ダイエット○○」などの表示の文言は、

「飲料100ml当たりのエネルギー20kcal未満のものに表示できる」

500ml 飲料1本で25kcal 未満なら「ゼロ」などと表記可

※砂糖（3g）2本分のエネルギーがある場合も



500ml 飲料1本で100kcal 未満なら「低」「ダイエット」などと表記可

※砂糖（3g）8本分のエネルギーがある場合も



カロリーゼロでも甘味を感じるのは、人工甘味料を使用しているためです。

人工甘味料とは化学合成によって作られた甘味料（添加物）でアスパルテーム、アセスルファムカリウム、スクラロールなど様々な種類があります。

砂糖の数百倍の甘さを持ち、少量の使用で済むため低カロリーな商品を作ることができます。ブドウ糖が含まれないため血糖値があがりません。

人工甘味料の強い甘味に慣れてしまうと余計に甘い物が欲しくなったり、食欲が増したり、長期的に摂取すると腸内環境が悪化するなどの報告もあるので、過剰な摂取は避けましょう。制限に役立つアイテムも、大量に飲めば思った以上にエネルギーを摂ってしまう可能性があるがあるので、適量をこころがけましょう。

グループ	評価内容	例
1	ヒトに対して発がん性がある	アスベスト、たばこ、加工肉、ディーゼルエンジンの排出ガス、アルコール飲料等
2A	おそらくヒトに対して発がん性がある	アクリルアミド、非常に熱い飲み物、レッドミート、夜間勤務等
2B	ヒトに対して発がん性がある可能性はある	アスパルテーム、ワラビ、漬物、鉛、ガンソリン等
3	ヒトに対する発がん性について分類できない	コーヒー、マテ茶等

※農林水産省の資料などから



お知らせ

医療相談窓口……

医療の問題・介護の問題があり在宅での生活が困難な方や入院・転院、人工透析療法、訪問診療を希望されている方など、ご相談対応させていただきます。入院患者さまの予約面会は、3月3日より再開しております。

健康診断について……

当院の健康診断は、小規模ながら皆様と同じ目線に立ち、お仕事や生活実態を踏まえて看護師ほか医療スタッフと共に疾病の早期発見と予防、そして必要に応じた保健指導など一貫したシステムで、地域の皆様の心身両面にわたる健康維持・増進と、事業所の健康管理のお役に立ちたいと願っております。

申込方法……

- ① 電話での申込み…受付時間 月曜日～土曜日 9時～17時(土曜日は12時まで / 祝祭日を除く)
- ② 来院での申込み…医事課までお申込み下さい TEL:0279-75-3011



ニュース 吾妻

☆「5周年感謝祭 in 花桃の丘」同時開催！夜桜ライトアップ！☆

オープンから5周年となる中之条ガーデンズ。

花桃の丘広場では約15のキッチンカーや出店が集い、ステージでは吹奏楽やダンスなど、中之条町の魅力をまるっと感じられる2日間！花桃ビュースポットを巡るスタンプラリーも実施します。

開催日：4月12日(土)・13日(日)10時～15時
/18:00～21:00(夜桜ライトアップ)



診療案内(4月)

診療科		月	火	水	木	金	土
総合診療①	午前	-	-	柿沼	柿沼	柿沼	-
	午後※1						休診
総合診療② リハビリ	午前	奥山 (群大)	武淵 (群大)	瓜田	関 (群大)	鈴木 (群大)	(群大)
	午後※1						休診

外来受付時間：午前 8時45分 から 12時00分まで / 午後 13時00分 から 17時00分まで

休診日：土曜日午後、および日曜・祝日

※1 午後の診療は訪問診療・健診対応となります

※ 診療日変更となる場合もございますので、院内掲示板や受付窓口にて最新情報をご確認ください。

※ 入院費支払い窓口対応：月曜日～金曜日 9:00～16:30

※ 4月休日当番医：13日(外科)、27日(外科)となります。

※ 一緒に働けるスタッフも募集中です!!

発行：吾妻さくら病院 広報委員会

吾妻郡中之条町大字伊勢町 782-1

TEL:0279-75-3011

FAX:0279-75-3299

URL:https://www.a-sakurahosp.com/