

知らないともったいない!

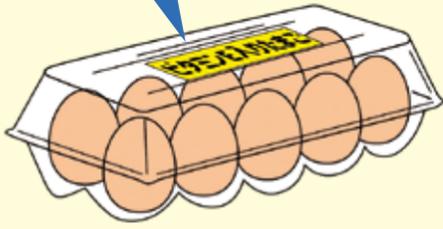
「栄養強調表示」の正しい見方



区ホームページもご覧ください!

表示の見方を正しく理解して、日頃の商品選択に役立てましょう。
例えば、こんな表示を見たことはありませんか？

ビタミンE入り



糖質オフ



減塩



カルシウム豊富



強調した成分の量は「栄養成分表示」を見るとわかります!

「食物繊維たっぷり」と表示した商品の場合



栄養成分表示 1食分(30g)当たり	
エネルギー	114kcal
たんぱく質	4.3g
脂質	3.0g
炭水化物	21.0g
-糖質	16.6g
-食物繊維	4.4g
食塩相当量	0.01g

- よく見かける! 強調表示の例
- 豊富
 - 入り
 - 2倍
 - ゼロ
 - ひかえめ
 - 30%カット
 - 不使用
 - 無添加 など

「表示単位」もセットでチェック!!

商品	栄養成分表示 100ml当たり	栄養成分表示 1袋(2本)当たり
CAFFÉ LATTE (500ml)	エネルギー 28kcal たんぱく質 1.4g 脂質 1.3g 炭水化物 2.6g 食塩相当量 0.1g	エネルギー 200kcal たんぱく質 4.1g 脂質 11.2g 炭水化物 21.4g 食塩相当量 0.5g 鉄 0.6mg
1本飲んだら...	500mlのペットボトルを1本飲んだら表示値の5倍になるので、 28×5=140 140kcal を摂取	1箱(2袋)食べたときにとれる鉄分は、表示値の2倍なので、 0.6×2=1.2 鉄1.2mg を摂取

お問い合わせ 台東保健所 保健サービス課 栄養担当 TEL 03-3847-9440

在宅療養ハンドブックを発行します!

在宅療養ハンドブックとは…?

在宅療養に関する基本的な情報をはじめ、療養を支える専門チームや利用できる各種サービスについて詳しくご紹介しています。

在宅療養に関して不安や疑問をお持ちの方々に役立つ内容を掲載していますので、ぜひご利用ください。



● 配布場所 ●
区役所(3階 健康課・2階 高齢福祉課)、
地域包括支援センター等

ハンドブックをきっかけに、在宅療養について考えてみませんか?



在宅療養について▶

在宅療養支援窓口をご活用ください

～住み慣れた地域で、自分らしい生活を送るために～

「在宅療養」とは、住み慣れた自宅で継続した医療や介護を受けながら生活することを言います。

在宅療養支援窓口って…?

区民の皆様が安心して在宅療養生活を送れるよう、在宅療養に必要な医療・看護・介護についての不安や心配事に対応する相談窓口です。

在宅療養支援窓口の概要

- ▶ 相談方法
電話、来所、メール、FAX
- ▶ 相談受付時間
月～金曜日 9:00～17:00
土曜日 9:00～12:00
- ▶ 場所・問合せ
台東病院 2階
TEL 03-5603-0235

リーフレットが新しくなります!

詳しくはこちらをご覧ください。



◀「台東区在宅療養支援窓口」のご案内

お問い合わせ 健康課 在宅療養連携担当 TEL 03-5246-1215