



食品の表示



私達の周りには、「〇〇ゼロ」や「〇〇オフ」など強調表示がされている食品が多くあります。これらの表示にはそれぞれ基準が定められており、基準を満たしたものだけが表示することができます。

①栄養成分が少ないことを強調しているもの

「ノンカロリー」 食品 100g当り 5kcal 未満

「カロリーオフ」 食品 100g当り 40kcal 以下

飲料 100ml 当り 20kcal 以下

「ノンオイル」 食品 100g当り脂質 0.5g未満

*ノンオイルドレッシングは 100g当り 3g未満

「低脂肪」 食品 100g当り脂質 5g以下

「ノンシュガー、無糖、糖質ゼロ、シュガーレス」 食品 100g当り糖質 0.5g未満

「低糖、糖分控えめ」 食品 100g当り糖質 5g以下

飲料 100ml当り等質 2.5g以下

★「カロリーオフ」のビール 350mlは 70kcal のカロリーがあることがあります！！

カロリーオフ	
標準栄養成分 (100ml当たり)	
エネルギー	10kcal
たんぱく質	××g
脂質	××g
炭水化物	××g
ナトリウム	××g

②栄養成分を多く含んでいることを強調しているもの

「カルシウム多い、豊富」 食品 100g当り 210mg以上

「カルシウム含有、入り」 食品 100g当り 105mg以上

「食物繊維多い、豊富」 食品 100g当り 6g以上



表示の意味に注意して食品を選ぶようにしましょう。

4月の行事食



デイケア

療養棟誕生会



5月、6月の予定

- 5/2(木)こどもの日行事食(デイケア)
 - 5/5(日)こどもの日行事食(入所者)
 - 5/21(火)おやつバイキング(デイケア)
 - 5/28(火)誕生会(入所者)
 - 5/29(水)スープバイキング(デイケア)
 - 6/5(水)デイケア行事食
- などを用意させていただく予定です。



グリーンビュー希望ヶ丘 給食

平成 25 年 第 3 号