

最近、テレビやインターネットなどで食や健康に関する情報があふれています。

ついうのみにしたり、自分の都合のよいように考えていませんか？

今回は「食の知識！」をクイズでご紹介します。チャレンジしてみてください。



以下の内容は「ウソ」「ホント」？考えてみてください。

答えは下を見てね。

①みそ汁は体によいので、3度の食事に飲んでもよい。

②オリーブ油はコレステロールを下げるので、多くとるほど体によい。

③ゆでたホウレン草はアクが強いので、水に長くさらすほどよい。

④ビール好きは太りやすい。

⑤高血圧の人に香辛料は禁物。

⑥食物繊維を多くとれるのは、生野菜サラダより野菜炒め。

⑦マヨネーズ大さじ3杯は、ご飯1杯(150g)と同じエネルギー。

⑧薄口しょうゆは、濃口しょうゆより食塩量が少ない。



答え: ①「ウソ」…みそ汁1杯の食塩含有量は約1.5g、3杯飲むと1日の摂取目標量の約半分以上になります。

②「ウソ」…オリーブ油のオレイン酸はコレステロールを下げるが、とり過ぎはエネルギーオーバーに。

③「ウソ」…ビタミンやミネラルも水に溶け出してしまうので、さらし過ぎは禁物。

④「ホント」…ビールは酒類では比較的低エネルギーだが、量を多く飲みがち。

⑤「ウソ」…香辛料は、とり過ぎれば交感神経を刺激して血圧を上げますが、適度に使って減塩に活用を。

⑥「ホント」…野菜は加熱するとカサが減り、量を多く食べることができます。

⑦「ホント」…同じエネルギーでも脂質の割合は、マヨネーズが高いです。

⑧「ウソ」…「薄口」というのは、色が薄いという意味で食塩量は多いのです。



「栄養相談」を

受けてみませんか？

当院の栄養相談は3人の管理栄養士で担当しております。食習慣や生活パターンはお一人お一人さまざまですが、その方に合った食事の摂り方を具体的にわかりやすくアドバイスできるよう心がけています。

ご希望の方は、当院スタッフにお気軽にお声かけください。

(但し、保険に規定された料金は発生いたします)

柴本内科循環器科