



今月のレシピ

調理・監修  学校法人ミズモト学園
東海調理製菓専門学校
静岡県浜松市中区板屋町101-11
<http://www.mizumoto.ac.jp/chori/>

今回は巻き寿司の中でも裏巻き寿司にチャレンジしてみませんか！？
たくさんの野菜が入ることで、見た目もOK！意外と簡単に手早く作れますよ。

日本料理教員
大石 勝洋

寿司飯 (2合)



材料	分量
酢	50g
砂糖	20g
塩	5g
出し昆布	5cm角
米	2合

※好みによって調整して下さいね！



裏巻き寿司

鰹の裏巻き寿司 (4人分)

材料	分量	目安量
寿司飯	300g	1本
鰹	200g	1/8本
あさつき	10g	3本
玉葱	30g	1/6個
市販のガリ		適量
白ゴマ		適量
のり	21×18	1枚

- 【作り方】**  10分
- ①鰹は、1.5cm角の棒状に切る。
 - ②玉葱は薄くスライスして水にさらす。
 - ③ガリはせん切り、あさつきは小口切りにする。
 - ④海苔を横長におき、寿司飯を均一に広げゴマをふる。
 - ⑤裏返して、具材を手前にのせる。
 - ⑥具が動かないように押さえながら渦巻き状に巻き、巻きおわりを下にしてラップをかけ、巻きすで形を整える。
 - ⑦均一切って盛り付ける。

鰹の裏巻き寿司 (1人分)
エネルギー 203kcal
たんぱく質 15.2g
脂質 0.8g
塩分 0.8g

 **担当の先生より**
巻きす・ラップ を用意してください。
寿司を切る時は包丁をぬらして切ると切りやすいですよ。
裏巻きすしの具材は、ゴマ・とびこ・ゆかり粉・大葉のみじん切り・でんぶ・茹人参みじん切などでもいいですよ。

初夏の野菜巻き寿司 (4人分)

材料	分量	目安量
寿司飯	300g	1本
アスパラ	90g	3本
大葉		6枚
貝割れ菜	30g	1p/c
サラダ菜	9g	6枚
ポイル海老	100g	6本
とびこ		適量
のり	21×18	1枚

- 【作り方】**  10分
- ①サラダ菜、大葉はよく洗う。
 - ②貝割れ菜は洗い根元を切る。
 - ③アスパラは塩茹でし冷水にさらす。
 - ④海苔に寿司飯を均一に全面に広げとびこをちらす。
 - ⑤裏返して、角を手前におき中央から少し手前に具材を並べる。
 - ⑥具が動かないように押さえながら巻き、巻き終わりを下にし、ラップを巻き、巻きすで形を整える。
 - ⑦均一切って盛り付ける。



初夏の野菜巻き寿司 (1人分)
エネルギー 169kcal
たんぱく質 8.0g
脂質 0.6g
塩分 0.8g

たから健康レター

第10号
2009/5

“自分の体は自分で守る”時代。この「たから健康レター」は病気治癒の対処法ばかりでなく、気づきにくい身体の黄色信号チェック法など、健やかな生活スタイル創造に向けた健康情報を取り上げます。



特集

栄養成分表示

P. 1~P. 2 ~正しい見方のポイント~

今月のレシピ

P. 3 裏巻き寿司

フランスへ留学！本場で料理・製菓を学ぶ専門学校



シャトー・ド・ヴィニー
東海調理製菓専門学校フランス校



発行元：株式会社トラストファーマシー
住所：東京都豊島区南池袋2-6-10
プリモプラート3F
TEL:03-5958-3137
FAX:03-5958-3138
HP:<http://www.trust-ph.jp/>

栄養成分表示

～正しい見方のポイント～

昨今の表示偽装や消費者の健康志向を反映し、栄養成分等の表示に対する関心が高まっています。

栄養表示基準制度は、食品の栄養成分に関する適切な情報を広く提供することにより、食を通じた健康づくりを推進するために平成8年に制度化されました。

ここでは栄養成分表示の全体構造とチェックポイント、日常的に活用できるさまざまな表示の種類についてご紹介いたします。

栄養成分表示 5つのチェックポイント

1
表示単位

100g又は100ml、1食分、1包装、1枚、1粒などで表示されます。1食分の場合は、その総量も記載されます。

2
含有量の表示

一定値で記載される場合と、○～△gのように上限値が記載される場合があります。消費期限又は賞味期限内は、表示された含有量であることが求められます。

4
その他の表示

カルシウムやビタミンB1など、その他の栄養成分が入ります。

5
強調表示

食品のパッケージには、「ビタミンCが多い」「塩分控えめ」「鉄分供給」などの表示がありますが、食品購入の際には、どの栄養成分がどの程度入っているのか、その量も確認しましょう。

栄養成分表示

即席めん 1食 (75g) あたり

エネルギー:	357kcal
たんぱく質:	9.3g
脂質:	1.57g
炭水化物:	44.6g
ナトリウム:	1.7g
	[めん・かやく 0.7g スープ 1.0g]
〇〇〇〇:	△g

3
ナトリウム

ナトリウムの数値から、いわゆる食塩相当量を換算することができます。



表示されている「ナトリウム」を食塩に換算すると...

$$\text{ナトリウム(g)} \times 2.54 = \text{食塩(g)}$$

栄養成分表示 Q & A

Q. 「ノンシュガー」や「無糖」の表示は、「砂糖不使用」とは違うのですか？甘くないのですか？エネルギーは少ないのですか？

A. 「ノンシュガー」や「無糖」の表示は、糖類を含んでいないことを表示しています。このため、栄養成分表示に「糖類」が表示され、食品100g当たり(飲料100ml当たり)、糖類を0.5g未満しか含んでいない場合にのみ、この表示を行うことができます。

「砂糖不使用」と違うところは、砂糖以外の糖類も含んでいないということです。

ただし、これらの食品は、糖類を含んでいませんが、糖アルコール※1を含んでいる場合があります。このため、無糖という表示がある場合でも、「甘み」がある場合もあります。

糖アルコールを使用している場合でも、糖アルコールは糖類に比べて一般的に「エネルギー」が低いため、低カロリーになる場合が多いのですが、実際の「エネルギー」については、栄養成分表示を確認するようにしましょう。

※1 糖アルコール: 低甘味料として使われているキシリトール、ソルビトール、マルチトール(還元麦芽糖)などの総称

Q. 「レタス3個分のビタミンC」「レタス1個分の食物繊維」などという表示がある商品には、「レモン」や「レタス」の栄養成分がそのまま入っているのですか？

A. 全ての栄養成分が入っているわけではありません。

例えば「レモン3個分のビタミンC」という表示があった場合には、**レモン3個分に相当する「ビタミンC」の量が含まれているということです**(レモン1個分のビタミンCは、概ね20mgで換算してあります(ビタミンC含有菓子の品質表示ガイドラインより)。)。

「レタス1個分の食物繊維」の場合はどうでしょうか？「レモン1個分のビタミンC」についてはガイドラインがあるため概ねの量が定まっていますが、**それ以外のものについては基準がありません**。「レタス1個分の食物繊維」という場合には、**概ねレタス1個分に相当する「食物繊維」の量が含まれているということになります**。通常は一般に市販されている標準品の重さを使用して算出している場合が多いと思われそうですが、全ての商品が同じ重さを使用しているわけではありませんので、栄養成分表示を確認して下さい。

お試し用も
ございます
¥630 (税込)

薬局オリジナル商品

商品の購入・詳細は
薬局スタッフに
お声かけ下さい！



CoQ10

¥3,590 (税込)
★通常価格 ¥3,990 (税込)

期間限定

黒豆健康茶



¥1,344 (税込)
★通常価格 ¥1,680 (税込)

4/20~5/30まで!!