



御嵩建築

雨楽な家
URAC MODERN



木の郷ぎふの家 御嵩建築 の住まい創り新聞

Vol.30

今回のテーマ
現場レポート

健康豆知識「覚えておきたい塩分換算式」



雨楽な家 笑家族SK-28
リビング

現場レポート

◎Y様邸建替え工事

檜(ひのき)の無垢フローリング、壁の羽目板を貼っています。
木壁の羽目板を貼っています。木の香りいっぱいです！
敷居を入れています。ピッタリ、付いていますね。匠の技です！
ユニットバス工事完了！早く入りたいですね！
外壁がだいふ貼れてきましたね。足場がとれるのが楽しみです。



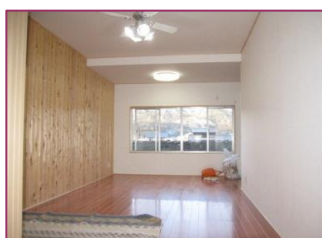
◎K様邸新築工事

K様邸の地鎮祭が滞りなく執り行われました。
「雨降って地固まる」、安全第一で行きましょう！
建物を建てる前に地盤調査をします。
スウェーデン式サウンディング試験による調査です。
鉄杭を回転させながら貫入していき、地耐力を調べます。
基礎工事が始まりました。
基礎配筋の検査をしました。無事に合格しました。



◎A様邸リノベーション工事 完成しました！

こちらの現場も壁に板を貼っています。木の香りいっぱいです！
既設の窯焚きボイラーの煙突を移動しています。珍しいですね！
合併浄化槽(10人槽)が完成しました。田舎は下水が来ません(泣)。
最後の仕上げに入りました。まもなく、完成です。
明るい！きれい！広い！ここちよい！..
お客様の感動の声が聴こえてきます。



【当社ホームページより抜粋。詳しくは [ぎふの家](#) 検索！】

健康豆知識「覚えておきたい塩分換算式」

成人病検診で「血圧が少し高めですね。」と言われたことはありませんか？

生活習慣病の要因でよく言われているのが『塩分を摂り過ぎる食生活』です。

最近では、食品のパッケージに栄養成分表示が義務付けられており、ナトリウム量または食塩相当量が表示されています。

食塩相当量が表示されていればすぐに塩分量がわかりますが、ナトリウム量では、塩分量はどのくらいかピンときません。

そこで次の換算式を覚えておくと、買い物などに行ったとき、その場で食塩相当量が計算できるのでとても便利です。

栄養成分100gあたり	
エネルギー	205 kcal
たんぱく質	9.3 g
脂 質	5.5 g
炭水化物	29.6 g
ナトリウム	3.9 g
(食塩相当量)	9.8 g

$$\text{食塩相当量 (g)} = \text{ナトリウム量(mg)} \times 2.54 \div 1000$$

例えば、成分表示の欄でナトリウムが500mgと表記されているのであれば、

$$500(\text{mg}) \times 2.54 \div 1000 = 1.27(\text{g})$$

となり、食塩相当量としては1.27g含まれていると理解しなければいけないワケです。

この換算式は、食品に含まれるナトリウムが全て食塩から由来していると考えたときのものです。

食塩以外に含まれるナトリウムもあるため、実際に食品に含まれる食塩量は、換算式の値よりもすこしだけ少ないと思いますが、少しでも塩分を少なくしたいので、換算した食塩相当量で摂取量を計算しましょう。

上の換算式を覚えて計算するのがちょっと面倒なときは、これを覚えておくとさらに便利です。

$$\text{食塩相当量 1g} = \text{ナトリウム量 約400mg}$$

食塩相当量1gをナトリウム量に換算すると、393mgになりますので、約400mgと覚えておけば、ナトリウム量が463mgなら食塩相当量は1gちょっとと、簡単に計算できます。

一日の食塩摂取量について

★健康な成人の場合の一日の食塩摂取量:

男性 : 9g未満 女性 : 7.5g未満 (厚生労働省推奨食塩摂取量)

★高血圧の治療を要する人:

6g以下 (高血圧治療ガイドライン2009年版より)

★腎臓疾患患者の場合 : 5~8g以内

ちなみに、世界保健機関(WHO)世界の人の減塩目標は、5gです。

「木の家博覧会」及び「完成見学会」を開催します。

<第10回「木の家博覧会」>

★日時 3月24日(日) 10:00 ~ 16:30

★場所 可児市文化創造センター ala 2階 ワークショップルーム(洋室)

<完成見学会>

★日時 4月6日(土)・7日(日) 10:00 ~ 17:00

★場所 可児市光陽台6丁目82

皆様のご来場をお待ちしております。



Topics

◎御嵩建築のオリジナルCMが出来ました！

現在、可児市役所で放映されています。

可児市役所へお立ち寄りの際はちょっと上を見てください。ホームページでもご覧いただけます。

木の郷ぎふの家 ㈱御嵩建築

〒505-0122 岐阜県可児郡御嵩町顔戸800-1

TEL 0574-67-4787 / FAX 0574-67-5519

2013年3月 発行

