



## 夏のさっぱり、ひんやりデザート

暑い夏はアイスクリームやジュース、水ようかんにくず饅頭など、甘くて冷たいおやつがおいしい季節です。「毎日のおやつが何よりの楽しみ・・・」という方もみえるのではないのでしょうか。菓子類には糖分や脂肪分が多く含まれることから、エネルギーが高く、とり過ぎによる体重増加が心配です。低エネルギーのおやつを選ぶようにし、時には手作りでヘルシーなおやつを味わってみてはいかがでしょうか。

## ◇◇◇ 間食は量を控え、種類を選びましょう ◇◇◇

## 高甜力で高カロリー！のお菓子類

食べる量に注意が必要です



ドーナツ(1個)  
エネルギー 225kcal  
脂質 7.1g



ショートケーキ(1個)  
エネルギー 340kcal  
脂質 14.0g



ポテトチップス 1袋(90g)  
エネルギー 499kcal  
脂質 31.7g



アイスクリーム 1個(120ml)  
エネルギー 254kcal  
脂質 14.4g

## おすすめ低甜力のお菓子類

ただし、食べ過ぎは禁物です



むしまんじゅう(1個)  
エネルギー 117 kcal  
脂質 0.2g



せんべい(2枚)  
エネルギー 46kcal  
脂質 0.1g

あられ 1袋(90g)  
エネルギー 343kcal  
脂質 1.3g



水羊羹(1個)  
エネルギー 137 kcal  
脂質 0.1g

## おやつ選び・食べ方のヒント

- ☆栄養成分表示に注目！間食による摂取量は1日200kcalまでに抑えましょう。
- ☆低脂肪の和菓子や果物を選びましょう。
- ☆おやつを手作りで楽しみましょう。手作りなら、工夫次第で低カロリーに。
- ☆食べる分をお皿などに取り分け、食べ過ぎを防ぎましょう。
- ☆温かいお茶とともに、ゆっくりと味わって食べましょう。
- ☆食べる時間を見直し、夕方以降は避けましょう。

現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。



家庭で実践!肥満予防のおすすめレシピ

~作ってみよう、夏のさっぱり、ひんやりデザート~

すいかの<sup>くずよ</sup>葛寄せ

材料(作りやすい分量...4人分)

すいか (皮、種を含む)	300g	くず粉	25g
レモン	20g	砂糖	大さじ4
		水	300cc

作り方

- 1 すいかは皮と種を取って1cm 角に切り、レモンは皮をむいて小さいイチョウ切りにする。
- 2 鍋にくず粉と砂糖を入れ、水を加えて泡だて器でよくかき混ぜて溶かす。
- 3 2を中火にかけて木べらでかき混ぜ、とろみがついたら弱火にし、透明感が出るまで練る。
- 4 3のあら熱がとれたら、1のすいかを混ぜ、器に盛ってレモンを飾る。冷蔵庫で1時間程冷やす。

1人分の栄養価

87kcal / 蛋白質 0.5g / 脂質 0.1g / 塩分 0g



抹茶とミルクのやわらか寒天

材料(作りやすい分量...4人分)

粉寒天	2g	A	抹茶	小さじ 1/2
水	500cc		お湯	小さじ1
砂糖	大さじ4	B	スキムミルク	大さじ2
			お湯	大さじ1

作り方

- 1 鍋に水を入れ、粉寒天を振り入れ、2~3分おく。
- 2 A、Bはそれぞれ溶かしておく。
- 3 1をかき混ぜながら中火にかけて沸騰させ、砂糖を加えて溶かし、半分をボウルに入れる。
- 4 ボウルの方にAを、鍋にBをそれぞれ混ぜる。
- 5 Aに氷水を当てて冷やし、とろみが出たら器に注ぎ、上からBを静かに注ぐ。
- 6 冷蔵庫で1時間程度冷やす。

1人分の栄養価

46kcal / 蛋白質 1.1g / 脂質 0g / 塩分 0g



テーマは『手間をかけないヘルシー料理』

ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!!

©MPC



選べる4会場毎月開催。ヘルスマイトの丁寧な指導のもと料理は苦手という方でも、安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか？

日時:7月13日(火)、17日(土)、23日(金)、24日(土)、28日(水) 9時30分~13時 対象:伊勢市民

参加費:300円 申込み:伊勢市健康課 TEL 27-2435 ※詳細は広報いせに掲載