



## 糖分ひかえめ 旬の果物でひんやりデザート

暑い夏はアイスクリームやカキ氷、水ようかんにくずまんじゅうなど、甘くて冷たいおやつがおいしい季節です。ただ、おやつには見えない糖分や脂肪分が含まれているのでとり過ぎによる体重増加が心配です。間食は低カロリーのおやつを選ぶようにし、量を控えましょう。時には旬の果物をいかした手作りのおやつを味わってみてはいかがでしょうか。

### 冷たいお菓子や飲み物のエネルギー量

ヨーグルト(無糖)(90g) <b>60kcal</b> 	カキ氷(シロップのみ) 1個 <b>70kcal</b> 	プリン(100g) <b>126kcal</b> 	まんじゅう1個 (50g) <b>130 kcal</b> 
水ようかん1個 <b>137 kcal</b> 	ソフトクリーム1個 (140ml) <b>204kcal</b> 	アイスクリーム1個 (120ml) <b>254kcal</b> 	白玉みつ豆1人分 (250g) <b>262kcal</b> 
コーヒー <b>8kcal</b> (砂糖、ミルクなし・200ml) 	スポーツ飲料(350ml) <b>81 kcal</b> 	100%オレンジジュース (200ml) <b>84kcal</b> 	コーヒー飲料(200ml) <b>112kcal</b> 
牛乳(200ml) <b>120kcal</b> 	調整豆乳(200ml) <b>128kcal</b> 	サイダー(350ml) <b>144kcal</b> 	コーラ(350ml) <b>161kcal</b> 

### おやつ取り方のポイント

出典：五訂日本食品標準成分表

- ☆ 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。
- ☆ 低脂肪の和菓子や適量の果物を選びましょう。
- ☆ おやつを手作りで楽しみましょう。工夫次第で低カロリーのおやつが作れます。
- ☆ おやつときの飲み物は麦茶や無糖のコーヒー、紅茶などにしましょう。

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。



## ～作ってみよう!ひんやりデザート～

### すいかのゼリー

#### 材料(2人分)

すいか	皮抜き正味200g
粉ゼラチン	4g
水	大さじ2
砂糖	大さじ2
レモン果汁	小さじ1
チャービル、ミントの葉など (あれば)	適宜

#### 作り方

- 1 すいかは種を取り除き、すりおろす。
- 2 ゼラチンは水にふり入れふやかしておく。
- 3 2のゼラチンをレンジに20秒かけて溶かしておく。鍋に1の果汁を入れて人肌に温め、砂糖を加え混ぜて溶かし、火を消す。ゼラチンを加えてよく混ぜ、完全に溶かす。
- 4 3にレモン果汁を加えて粗熱をとる。
- 5 容器に4を等分に流し入れ、冷蔵庫で1時間以上冷やし固める。あればハーブを飾る。

#### 1人分の栄養価

79kcal /たんぱく質 2.4g/脂質 0.1g/炭水化物 18.6g



### オレンジと生クリームのプリン

#### 材料(2人分)

オレンジ果汁(2個分) (100%ジュースでも可)	170cc
砂糖	大さじ2
粉ゼラチン	5g
牛乳	50cc
生クリーム	大さじ1・2/3
チャービル、ミントの葉など (あれば)	適宜

#### 作り方

- 1 オレンジの果汁を絞り、飾り用に皮を少し切っておく。鍋に果汁と砂糖を入れて火にかけ、混ぜながら砂糖を溶かし、沸騰前に火を消す。
- 2 1にゼラチンをふり入れ、よく混ぜて溶かす。(溶けにくいようなら弱火にかけて混ぜながら溶かす)。
- 3 粗熱がとれたら、牛乳と生クリームを加えてよく混ぜる。
- 4 容器に3を等分に流し入れ、冷蔵庫で1時間以上冷やし固める。オレンジの皮とあればハーブを飾る。

#### 1人分の栄養価

152kcal /たんぱく質 4.0g/脂質 6.6g/炭水化物 20.4g

### テーマ『カルシウムたっぷり料理』

### ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!!



選べる4会場で毎月開催。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15日(火)、17日(木)、18日(金)、19日(土)、26日(土) 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1日号に掲載