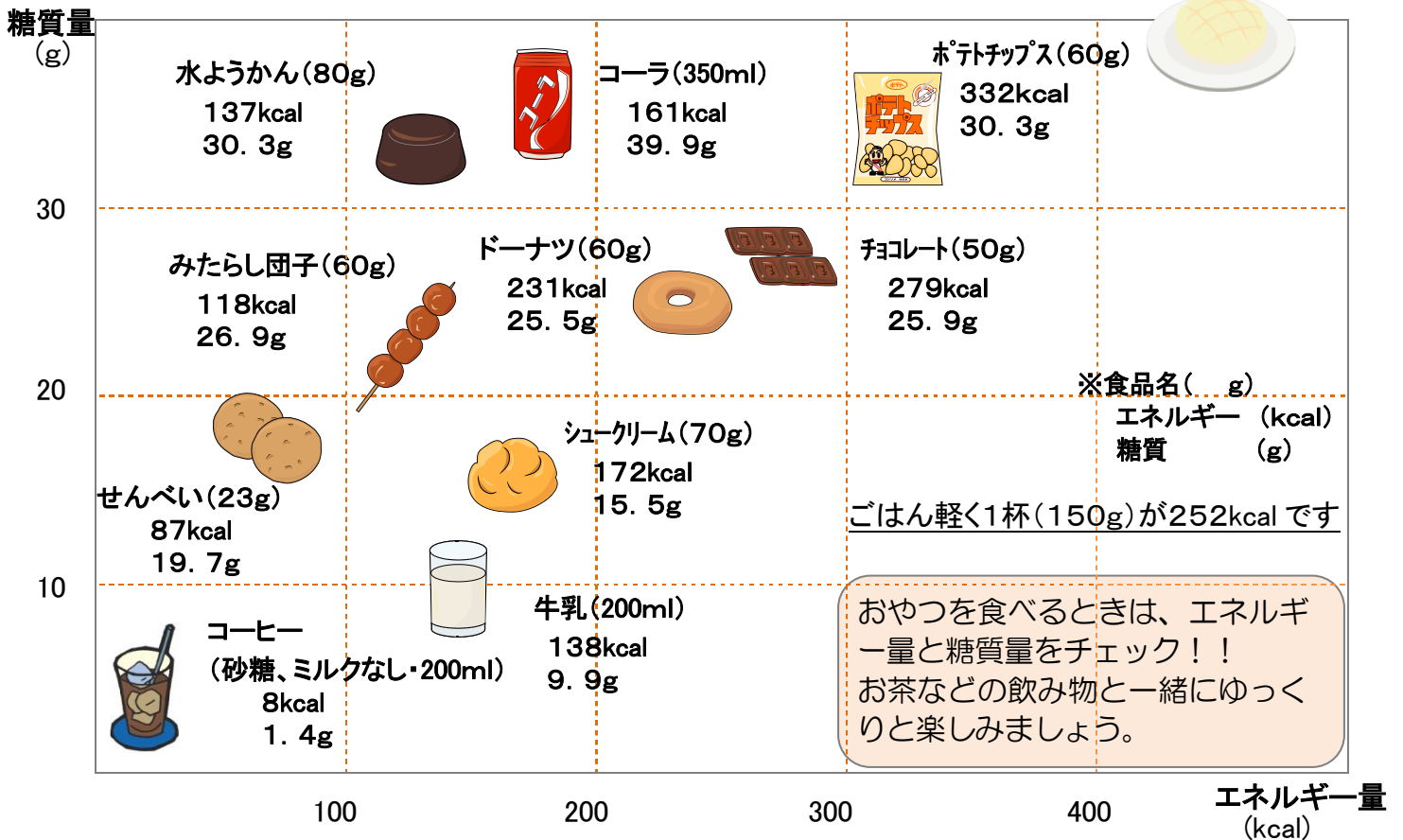




糖分控えめ！夏の冷たいデザート

みなさんは、おやつや冷たい飲み物をとる時、何をどう選んでいますか？おやつは楽しみ
のひとつですが量を取りすぎないために、エネルギー量や糖質量を確認して選びましょう。

◆主なおやつや飲み物のエネルギー量と糖質量



◆水分補給時の糖分にも注意！

参考：エネルギー早わかり表

市販の飲み物は成分をチェック！！

清涼飲料水や缶コーヒーには意外と多くの糖分が含まれています。液体は吸収が早く血糖値を急激に上げやすいので成分表示をチェックし、飲み過ぎないようにしましょう。

カロリーオフ、カロリーゼロって？

100ml あたり20kcal 以下を「カロリーオフ」、5kcal 未満を「カロリーゼロ」と表示しています。「砂糖不使用」の表示でもシロ糖や甘味料が含まれているものもあります。

おやつを食べるときの飲み物は無糖に

甘いお菓子を食べるときは、飲み物は無糖のものを。緑茶やブラックコーヒー、ストレートティーと一緒に楽しみましょう。

バックナンバーはこちらから



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!糖分控えめのひんやりデザート～

豆腐のティラミス風

クリームチーズの半量を豆腐に変えてカロリーダウン!

材料(2人分)

絹ごし豆腐	50g	ビスケット	2枚
クリームチーズ	50g	インスタントコーヒー	小さじ1 (約1g)
砂糖	20g	ココア	小さじ1 (約1g)
粉ゼラチン	2.5g		
水	大さじ2		

作り方

- 1 絹ごし豆腐はペーパータオルに包み、電子レンジで30秒程加熱し、水切りしてから裏ごしする。
- 2 クリームチーズを電子レンジで20秒程やわらかくなるまで加熱し、砂糖と1を加え、泡立て器でよく混ぜ合わせる。
- 3 小さめの耐熱容器に水を入れ、粉ゼラチンをふり入れてラップをせずに電子レンジで30秒程加熱して溶かす。
- 4 2に3を混ぜ、容器に流して冷蔵庫で冷やす。
- 5 2個の器に割ったビスケットを敷く。インスタントコーヒーを湯25ccで溶かし、ビスケットにしみこませておく。
- 6 5のカップに4をスプーンですくってのせ、食べる直前にココアを茶こしでふりかける。

☆電子レンジは200Wで調理しました。

1人分の栄養価

170kcal / たんぱく質 5.1g / 脂質 9.7g / 塩分 0.2g



あじさいゼリー

ヨーグルト+牛乳でカルシウムアップデザートをあじさいゼリーで涼しげに

材料(2人分)

A		B	
粉寒天	1g	粉寒天	1g
水	60cc	水	60cc
砂糖	大さじ2	砂糖	小さじ1
無糖ヨーグルト	100g	ぶどうジュース	100cc
牛乳	100cc	ハーブ(あれば)	

作り方

- 1 ヨーグルトと牛乳は混ぜ合わせてなめらかにする。
- 2 寒天液A、Bの材料をそれぞれ鍋に入れ、2～3分沸騰させて火からおろす。
- 3 Aの寒天液に1を加えて混ぜ、2個の器に等分に入れ粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やし固める。
- 4 Bの寒天液にぶどうジュースを加えて混ぜ、小さめのバットに流し入れる。粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やし固め、さいの目に切り、3の上にあじさいのように盛る。あればハーブの葉を飾る。

1人分の栄養価

136kcal / たんぱく質 3.6g / 脂質 3.6g / 塩分 0.1g



伊勢市のホームページでバックナンバーも見ることができます

⇒ <http://www.city.ise.mie.jp> 「くらしのガイド」 - 「健康」 - 「低カロリー・バランス食レシピ」

テーマ『骨を丈夫にする料理』

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: 6月9日(火)、18日(木)、19日(金)、20日(土) 9時30分～13時 対象: 伊勢市民

参加費: 300円 申込み: 伊勢市中央保健センター TEL 27-2435

※詳細は広報いせ1日号