



## 身体にやさしい間食(おやつ)の摂り方

間食とは、朝食・昼食・夕食以外に摂取するエネルギー源となる食べ物と飲み物のことで、栄養補給の他に気分転換や生活にうるおいを与えるなどの役割もあります。しかし、好きなものを好きなだけ食べてしまうと肥満につながる可能性もありますので、量・質(種類)・時間を考えて上手に楽しみましょう。

### ◆1日200kcal以下を目安にしましょう。

栄養成分表示でエネルギー量を確認し、選ぶときの参考にしましょう。

摂取エネルギーが消費エネルギーを超えると体重が増えてしまいます。体重の増減を見て、量や回数を調節しましょう。

★手作りのおやつは砂糖や油脂の量を調節でき、エネルギーを控えめにできます。

### 200kcal以下のおやつ例



カステラ(50g)  
160kcal



ミルクチョコレート(35g)  
195kcal



どら焼き(70g)  
199kcal



フルーツタルト(100g)  
126kcal



シュークリーム(60g)  
137kcal

### ★かしこい選び方★

• 不足しがちな栄養素を補える食品を選びましょう。

例) カルシウム・・・牛乳やヨーグルトなど  
ビタミン・・・果物やナッツ類など  
食物繊維・・・さつまいもや小豆など



• 低エネルギーのものを選びましょう。

(干し芋、寒天ゼリー、果物、ヨーグルトなど)

• 菓子類は個包装やミニサイズのものを選びましょう。

### ◆食べごろは15時がおすすめです。

脂肪細胞に脂肪を溜め込む働きをするBMAL1(ビーマルワン)というタンパク質があります。このタンパク質は時間帯によって分泌量が変わります。分泌量が少なくなる、つまり脂肪の吸収が抑えられる時間帯が14時~15時ごろと言われているので、この時間帯に食べることをおすすめします。夜間はBMAL1の分泌量が増加する為、間食は避けましょう。

### ★おすすめの食べ方★

- 温かい飲み物は満足感を高めます。香りのいいコーヒーや紅茶、ハーブティーなどと一緒にリラックスしながら味わってみましょう。
- 一口食べたらず飲み物を一口飲むというように、交互に食べると少量でも満足感を得ることができます。

※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。

## テーマ「いつまでもイキイキ!健康長寿料理」ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!!

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:9月12日(火)、15日(金)、16日(土)、21日(木) 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9月1日号に掲載



# 家庭で作ってみよう！手作りおやつレシピ

健康課・食生活改善推進協議会 協同企画

## ブルーベリーとバナナのジェラート



### 材料：作りやすい分量（4人分）

- ブルーベリー（冷凍）……………130g
- バナナ（熟したもの）……………50g
- プレーンヨーグルト……………100g
- 砂糖……………大さじ1

### 作り方

1. バナナは1cm厚さの輪切りにし、冷凍庫で一晩凍らせる。ヨーグルトは使う直前に計量する。
2. ミキサーに材料をすべて入れてなめらかになるまで混ぜる。
3. 金属製のバットに流し入れ、冷凍庫で1時間冷やし固める。（5時間以上おくと固くなるので、その場合はときどき取り出してかき混ぜる）
4. 大きめのスプーンですくって器に盛る。

1人分の栄養価 51kcal／たんぱく質 1.2g／脂質 0.8g／塩分 0.0g



## あずき牛乳寒天



### 材料：作りやすい分量（約6人分）

- A
- 牛乳……………2カップ
  - 粉寒天……………4g
  - ゆであずき（缶詰）……………200g

### 作り方

1. 鍋に A を入れて火にかけて、沸騰する直前に弱火にし、混ぜながら1～2分加熱し、火を消す。
2. そのまま冷まし、あら熱がとれたらあずきを加えて混ぜる。少しとろみがついてきたら型に流し入れ、冷蔵庫で1時間ほど冷やし固める。
3. 食べやすい大きさに切り分け、器に盛る。

1人分の栄養価 119kcal／たんぱく質 3.7g／脂質 2.8g／塩分 0.1g

バックナンバーはこちらから



～1日に野菜料理を小鉢5皿分（350g）食べましょう！～

緑黄色野菜（120g以上）とその他の野菜（230g以上）を組み合わせましょう

