



栄養だより vol.164



おやつと上手につきあおう!

おやつには、“体重が増えてしまう”、“我慢しよう”とマイナスのイメージがあるかもしれませんが、おやつをとることで栄養補給ができたり、気分転換になるなど良い面もあります。

今回はおやつの役割、上手なとり方、食べるタイミング、簡単に作れるおやつをご紹介します。

◆おやつの役割

《子供・高齢者・食事が少なめの方》

一度にたくさん食べられない子供や高齢者、病気の治療中で食欲や食事が低下している方にとっても、おやつは食事の一部であり、栄養補給源です!



《大人・夕食の時間が遅くなる方》

気分転換やリフレッシュなどに役立ち、生活にうるおいを与える役割もあります。



仕事などの都合で夕食が遅くなる場合は…
17時～18時頃におやつ(補食)をとり、遅くなる夕食は軽めに済ませると、食事の間隔があき過ぎず、夕食の食べ過ぎも防ぐことができます。



◆おやつの種類・食べるタイミング

《子供・高齢者・食事が少なめの方》

【種類】

おにぎり、サンドイッチ、おやき、ふかし芋、果物、ヨーグルト、チーズなど食事の一部になるものにしましょう。食事が低下している方は、栄養補助食品をおやつとしてとることもおすすめです。



【例】



バナナ + ヨーグルト



おにぎり + 野菜ジュース



カステラ + 牛乳

【タイミング】

食事に差し支えない時間帯にしましょう。

食事の2時間前ぐらい

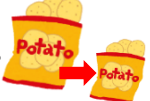
10時、15時の

タイミングがおすすめです。



《大人・夕食の時間が遅くなる方》

【種類】おやつの目安量は、1日のエネルギーの10%程度120～200kcalが目安です。菓子類などは小袋タイプを選ぶと食べ過ぎを防ぐことができます。



【例】



夕食の時間が遅くなる時は、おにぎりやサンドイッチなど食事の一部になるものがおすすめ!



【タイミング】

活動量が多い「日中」にとりましょう。甘い物なら朝食や昼食の後にデザートとしてとることもおすすめです。また、活動量が少ない夜間におやつをとると、脂肪の蓄積につながる可能性があります。どうしても夜間に食べる場合は、エネルギーや脂質の少ないものを選びましょう。

※糖尿病の方やエネルギー制限のある方は、おやつのとり方を主治医に確認してください。

◆簡単おやつレシピ

7 麩レンチトースト

【材料(2～3人分)】

- 焼き麩・・・20個(10g)
- 牛乳・・・50ml
- 溶き卵・・・1個分
- 砂糖・・・大さじ2
- オリーブ油・・・少々

【調理時間】

約15分



【作り方】

- ①ボールに牛乳、溶き卵、砂糖を入れ混ぜる。
- ②①に焼き麩を入れてしみこませる。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、②の両面を焼く。



【ポイント】★たんぱく質、カルシウム豊富

★アイスやはちみつを添えるとエネルギーアップ(食量低下の方向け)

【栄養価(1人分)】エネルギー109kcal、たんぱく質5.4g、カルシウム47mg

無料栄養相談 実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします

お気軽に
スタッフに
お声掛け下さい



株式会社 **オオノ** ひかり薬局 プラザ薬局

～地域のみなさんの健康で豊かな暮らしに貢献します～

本社：〒980-0011 宮城県仙台市青葉区上杉 2-3-19 TEL022-215-1411/FAX022-216-0283

Copyright (C) 2010 Ohno Co., Ltd., All Rights Reserved. 不許複製