



### おやつについて

間食は、1日ですべて必要な栄養素を補うことが本来の目的です。しかし、ついつい食べ過ぎたり、糖質や脂質の摂りすぎとなることが多いように思われます。今回は、間食のポイントをお話します♪

<p>《 時間帯 》</p> <p>血糖値が落ち着いている食後3時間経った10時や15時が良いでしょう。活動量の少なくなる夕方以降は控えましょう。</p>	<p>《 量 》</p> <p>1日に必要なエネルギーの10%程度と言われておりますので、150～200kcal程度が目安量となります。</p>
<p>《 どのような食品 》</p> <p>カルシウムやビタミンCなどの不足しやすい栄養素を補う目的から、ヨーグルトや牛乳などの乳製品や果物類を、間食として摂るのも良いと思います。</p> <p>市販の菓子を買う場合には、スナック類や洋菓子は糖分のみでなく脂質も多いので、和菓子の方が良いです。</p>	<p>★ヨーグルト(加糖)90gとバナナ中1本 →140kcal</p> <p>★牛乳中くらいコップ1杯とりんご半分 →180kcal</p> <p>★ 柿 中2個 →160kcal</p> <p>★ みたらし団子1串 →158kcal</p> <p>★ 練りようかん50g →148kcal</p> <p>★ せんべい50g →200kcal</p>

### 市販のものより低カロリー！手作りお菓子のご紹介♪

**紅茶の蒸しケーキ**  
1個 61 Kcal  
(通常より40Kcal減!!)



#### 材料(プリンカップ7個分)

紅茶(ティーバック) 1袋  
ラム酒 大1  
卵 2個  
人工甘味料(ラカントS) 60g

薄力粉 20g  
上新粉 40g  
ベーキングパウダー 小2/3

#### 作り方

- ①ティーバックの紅茶を袋から出し、ラム酒に浸して10～15分おく。
- ②薄力粉、上新粉、ベーキングパウダーを合わせて、2回ふるっておく。
- ③ボウルに卵を溶きほぐしてラカントSを加え、ふわふわになるまで泡立てる。
- ④3に1を加え、2の粉類も加えて粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる。
- ⑤プリンカップに紙ケースを敷き、4の生地を注ぎ入れる。
- ⑥蒸気の上上がった蒸し器に入れ、15～20分強火で蒸す。  
※ 水滴が落ちないように、ふきんを挟んで蓋をする。
- ⑦蒸しあがったらすぐに型から取り出して、冷ます。

- ★ **脂肪分(バターや植物油など)をカット!**  
→油分ゼロでも、上新粉を加えることでふわふわの蒸しケーキに♪
- ★ **砂糖をカロリーゼロの人工甘味料へ!**  
→今回は、砂糖と同じ甘さで、加熱しても風味が変わらない【ラカントS】を使用しました。

**ここがポイント!**

※糖尿病の方など、疾患によっては間食の摂り方に注意が必要になります。その場合には主治医の指示を守るようにしましょう。

### 季節の食材

11月から3月が旬の**ブロッコリー**をご紹介します♪

- ★ 抗酸化作用のある**カロテン**
  - ★ ウィルスに対する抵抗力を高める**ビタミンC**
  - ★ 血圧降下作用のある**カリウム**
- これらの栄養素が含まれています!

選び方のポイントは3つ!

- 【 全体にこんもりと丸いもの 】
- 【 緑色の濃いもの 】
- 【 つぼみが固くしまっているもの 】



無料栄養相談実施中です♪  
スタッフまでお気軽に  
声をおかけください。