

栄養だより おやつ楽しみ方

vol.2

簡単おやつレシピ ～豆乳ゼリーの黒みつ&きなこかけ～

<材料> (4人分)

- ・豆乳 200ml
- ・牛乳 100ml
- ・粉ゼラチン 5g
- ・グラニュー糖 大さじ2
- ・黒みつ 適宜
- ・きなこ 適宜



1人前あたり
約110kcal

注意

黒みつのかけすぎに注意！！黒みつも砂糖なのでかけすぎるとエネルギーが高くなってしまいます。

<作り方>

- ① 小さめの器に粉ゼラチンを入れる。スプーンで混ぜながら、水大さじ3を少しずつ加えて5分以上おき、ふやかしておく。
- ② 鍋に豆乳、牛乳、グラニュー糖を入れて中火にかける。木べらなどで混ぜながらグラニュー糖を溶かし、沸騰直前まで温めて火を止める。1のゼラチンを加えて混ぜ、完全に溶かす。
- ③ 粗熱を取り、水でさっとぬらした器に流し入れ、ラップをして冷蔵庫で3時間以上冷やし固める。黒みつ、きなこをかけていただく。

おやつの役割

★空腹を軽減する

長時間食事を摂らないと空腹感が増し、1度に食べる量多くなり胃腸や肥満に影響を与えてしまいます。

★疲れを癒し、リフレッシュ

エネルギーを補給することで勉強や仕事の効率アップし、少し気持ちがリフレッシュされます。

おやつの目安量

1日に必要なエネルギー量の10%が目安です。

1日約200kcal

※約200kcalのおかしは裏面に記載

ポイント

多く食べてしまった日は、次の日のおやつは減らすなど調節をして1週間で1400kcalと決めてメリハリをつけてみましょう。

食べるタイミング

★おかしを食べる適切な時間帯

活動量が多い「昼間」が適切

重要!

夕方から夜にかけては活動量が少なくなるため、食べたものが脂肪として蓄積されやすいのでできるだけ避けましょう。

【夕食が遅くなってしまいそうな時】

甘い菓子などではなく、腹持ちのする軽食を夕食の一部として食べることをお勧めします。軽食を摂った場合は夕食を少なめにするなど工夫しましょう。

【腹持ちのする軽食の例】



おにぎり



サンドイッチ



パン

【甘い物 NG】



食べ過ぎ防止法

① 小分けされているものを買う

お菓子を買う時は大袋のものではなく、1つ1つ袋で包装されている小袋を買うように心がけましょう。



② 大袋のものは小皿に取り分ける

大袋入りのスナック菓子は小皿に食べる分を取り分けるなどして工夫しましょう。



③ 飲み物と一緒に摂取する

おかしと一緒に飲み物を摂ることので満腹感が増します。



栄養成分表示の注意

エネルギーを確認する場合は、その表示が「100g 当たり」の量なのか、「個数（1枚当たり、1個当たり）」の量なのか注意が必要です。

【クリームパン】

栄養成分表示 (100g 当たり)

エネルギー 305kcal



【クッキー】

栄養成分表示 (1枚 10g 当たり)

エネルギー 48kcal



上の例をみるとクリームパンの方が高そうですが、クッキー100g 当たりに直すと480kcal なので、100kcal 当たりで比較する場合クッキーの方がエネルギーは高くなります。



約200kcalのおかし

	ショートケーキ 1/2個		かりんとう 4本		アイスクリーム 小1個
	クリームパン 1/2個		コーラ 500ml		板チョコ 1/2個
	ポテトチップス 1/2袋		ドーナッツ 1個		せんべい 3~4枚

約100kcalのおかし

約100kcalのおかしを2種類食べることが出来ます

	牛乳 150ml
	まんじゅう 小1個
	スイートポテト 1個
	ロールパン 1個
	水ようかん 1切

約50kcalのおかし

約50kcalのおかしを3類食べることが出来ます

	みかん 1個
	りんご 1/2個
	キャラメル 2個
	アーモンドチョコ 2個
	カフェオレ カップ1杯

★栄養相談受付中★

薬局では管理栄養士が無料で栄養相談を行なっています。食事に関する疑問について聞いてみたいとお考えの方は、気軽にご利用ください！詳細は薬局スタッフまで！！



abcdrug & pharmacare

エイビーシードラッグアンドファーマケア