



「低カロリー・バランス食」で肥満予防 No. 10

つい手が伸びる甘いもの対策 手作りおやつでカロリーダウン

お菓子やジュースなど甘いものに目がないという方もみえるのではないのでしょうか？おやつは、生活の中に入るおいと楽しみを与えてくれます。しかし、菓子類には糖分や脂肪分も多く含まれていることから、エネルギーも高く、摂り過ぎによる体重増加が心配です。そこで、食べすぎや高エネルギーになるのを防ぐためのヒントをご紹介します。

間食は量を控え、種類を選びましょう

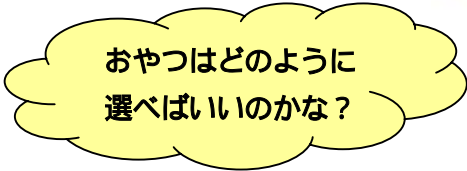
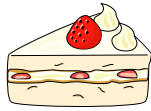


ドーナツ(1個)
エネルギー - 225kcal
脂質 7.1g



むしまんじゅう(1個)
エネルギー - 117 kcal
脂質 0.2g

ショートケーキ(1個)
エネルギー - 340kcal
脂質 14.0g



ポテトチップス 1袋(90g)
エネルギー - 499kcal
脂質 31.7g



せんべい(2枚)
エネルギー - 46kcal
脂質 0.1g



水羊羹(1個)
エネルギー - 137 kcal
脂質 0.1g

ミルクチョコレート 1枚(70g)
エネルギー - 390kcal
脂質 23.8g



あられ 1袋(90g)
エネルギー - 343kcal
脂質 1.3g

高脂肪で高カロリー！のお菓子類
食べる量に注意が必要です

おすすめ低脂肪のお菓子類
ただし、食べ過ぎは禁物です

おやつ選び・食べ方のヒント

栄養成分表示に注目！間食による摂取量は1日200kcalまでに抑えましょう。
洋菓子に比べ、低脂肪の和菓子や果物を選びましょう。
おやつを手作りして楽しみましょう。手作りなら、工夫次第で低カロリーに。
食べる分をお皿などに取り分け、食べすぎを防ぎましょう。
温かいお茶とともに、ゆっくりと味わって食べましょう。
食べる時間を見直し、夕方以降は避けましょう。



出典：五訂増補日本食品標準成分表

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。

伊勢市健康福祉部健康課(八日市場町13 - 1福祉健康センター2階) TEL 27 - 2435



~作ってみよう、手作りおやつ~

抹茶の蒸しケーキ

型は牛乳パックの上半分を切ったものでも代用できます。
(牛乳パック2個分になり、1個につき5~6分加熱)

材料(6人分) 175mm x 65mm 型1個分

A	小麦粉	...	80g
	ベーキングパウダー	...	小さじ1
	抹茶粉	...	小さじ1
	塩	...	ひとつまみ
	牛乳	...	90cc
	砂糖	...	30g
	卵	...	1/2個
	サラダ油	...	大さじ1
甘納豆	...	大さじ3	

作り方

- 1 Aを合わせてふるいにかけておく。
- 2 ボウルに卵を割りほぐし、砂糖を加えて泡だて器でよく混ぜる。牛乳を加えてさらに混ぜる。
- 3 2に1と半量の甘納豆を加えて、ゴムベラでさっくりと混ぜ、さらにサラダ油も加えて混ぜる。
- 4 3を紙型に流し入れ、残りの甘納豆を散らす。ふんわりとラップをかけ、電子レンジで2分半~3分程加熱する。
- 6 竹串をさして、生地がついてこなければ出来上がり。

1人分の栄養価

118kcal / 蛋白質 2.3g / 脂質 3.2g / 塩分 0.1g

あずき入りようかん

材料(12人分)

棒寒天	...	1本
水	...	3カップ
ゆで小豆(缶)	...	150g
砂糖	...	80g
栗の甘露煮	...	60g

作り方

- 1 棒寒天は一度水洗いし、分量の水につけておく。
- 2 鍋に1を入れ、中火にかけて寒天を煮溶かす。寒天が溶けたら、砂糖を加え、こし器でこす。
- 3 鍋に2を戻し、ゆで小豆を少しずつ入れて混ぜ、弱火で3~4分練る。粗熱が取れたら型に入れ、小さく切った栗の甘露煮を散らして冷蔵庫で冷やし固める。

1人分の栄養価

66kcal / 蛋白質 0.7g / 脂質 0.1g / 塩分 0g



豆腐のみたらし

材料(6本分)

A	絹ごし豆腐	...	150g
	白玉粉	...	120g
	しょうゆ	...	大さじ1
	砂糖	...	25g
	片栗粉	...	大さじ1/2
	水	...	大さじ2
竹串	...	6本	

作り方

- 1 絹ごし豆腐はよく水にさらし、表面の水分をとる。
- 2 ボウルに白玉粉と1を入れて練り、18個に分けて丸型に形を整える。
- 3 たっぶりの湯に2を入れ、浮き上がったら1分ほど茹でて水にとる。
- 4 鍋にAを入れ、木しゃもじで混ぜながら火を通してとろみをつけ、3をからめる。
- 5 3個ずつ、竹串に刺して盛り付ける。

1本分の栄養価

109kcal / 蛋白質 2.7g / 脂質 1.0g / 塩分 0.4g

ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!!

C MPC



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:1月15日(火)、19日(土)、23日(水)、25日(金)、30日(水) 9時30分~13時 対象:伊勢市民

参加費:300円 申込み:伊勢市健康課 TEL 27-2435

詳細は広報いせに掲載