



低カロリーでも大満足！ヘルシーおやつを楽しもう

‘甘いものは別腹’とはよく聞く言葉ですが、実際に「食後の甘いものがやめられない」「お菓子をつい食べすぎてしまう」という方は多いのではないのでしょうか。市販のお菓子の中には糖分や脂肪分が多く、高カロリーのものもたくさんあり、食べる量には注意が必要です。おやつのカロリーを知り、かきこく選んで、時には手作りでヘルシーなおやつをゆっくり味わってみてはいかがでしょうか。

お菓子のエネルギー量

100kcal	200kcal	300kcal	400kcal
せんべい(2枚) 78kcal	ビスケット(3枚) 104kcal	チョコルネ(80g) 246kcal	チョコパン(120g) 400kcal
プリン(100g) 126kcal	アイスクリーム(80g) 144kcal	クリームパン(70g) 214kcal	ショートケーキ(100g) 344kcal
くし団子(1本) 99kcal	シュークリーム(60g) 147kcal	ドーナツ(60g) 225kcal	ポテトチップス(85g) 471kcal
水ようかん(80g) 137kcal	チョコレート(20g) 111kcal	どら焼き(70g) 199kcal	
	カステラ(50g) 160kcal		

高脂肪・高カロリーのお菓子は
食べる量に注意が必要です。

出典：五訂日本食品標準成分表

おやつ選び・食べ方のヒント

- ☆栄養成分表示を見る習慣をつけましょう。間食は1日200kcalまでに抑えましょう。
- ☆低脂肪の和菓子や果物を選びましょう。
- ☆おやつを手作りで楽しみましょう。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。

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の指示を守ってください。



～作ってみよう!手軽にできるヘルシーおやつ～

さつまいもいろいろ

和菓子は低脂肪で
おすすめです

材料(10個分・作りやすい分量)

さつまいも	150g	小麦粉	100g
黒砂糖	100g	片栗粉	10g
水	300cc		

作り方

- 1 さつまいもは皮をむいてサイコロ状に切り、水にさらしてからゆでておく。(ラップに包んでレンジ加熱でもよい)
- 2 黒砂糖、水、小麦粉、片栗粉を固まりがなくなるまでよく混ぜ合わせる。
- 3 耐熱皿に2を茶漉しで漉しながら流し入れ、1のさつまいもを散らす。
- 4 3にラップをふんわりかけて、レンジで6~7分加熱する。(参考600Wで6分) 加熱後5分程度そのままにしてからラップをはずし、粗熱がとれたら切り分ける。

1個分の栄養価

95kcal / たんぱく質 1.6g / 脂質 0.2g / 塩分 0g



いちごのレアチーズケーキ風

クリームチーズの代わりに
低脂肪のカテージ
チーズを使います

材料(2人分)

カテージチーズ	40g	いちご	3粒
(裏ごしタイプ)		グラニュー糖	小さじ1/2
ヨーグルト(無糖)	60g	キルシュ又はラム酒	小さじ1/2
砂糖	小さじ4	(あれば)	
粉ゼラチン	小さじ2/3		
水	30cc		

作り方

- 1 カテージチーズ、ヨーグルト、砂糖をなめらかになるまで混ぜ、レンジで30秒程加熱し温める。
- 2 ゼラチンは水でふやかし、レンジで20秒程加熱して溶かす。
- 3 2を1に加えて混ぜ、器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- 4 いちごはへたを取り、縦に4つ割にしてボウルに入れてグラニュー糖、キルシュを加えてひと混ぜしてから、3が固まるまでおいておく。
- 5 3が固まったら、4のいちごを飾り、ボウルに残ったシロップもかける。

1人分の栄養価

79kcal / たんぱく質 4.6g / 脂質 1.8g / 塩分 0.2g



テーマ『メタボを予防する料理』

ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!!



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:2月15日(土)、18日(火)、19日(水)、27日(木)、28日(金) 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1日号に掲載