



とれ過ぎ注意！間食を上手に楽しもう

おやつのとれ過ぎはいけないとわかっていてもつい・・・という方も多いのではないのでしょうか。おやつを食べることは楽しみでもあり、リラックスにもつながります。

今月はおやつを適切に楽しむための選び方や食べ方のコツをご提案します。

STEP 1

時間

夕方までに食べる

夕食の後は消費するエネルギーが少ないので、余分なエネルギーは体脂肪として蓄積されます。食べる時間を午前中や昼間に決めましょう。



STEP 2

量

1日 200kcal 以下を目安に



柏もち (50g)
103kcal



あられ (30g)
114kcal



カステラ (50g)
160kcal



どら焼き (70g)
199kcal

200kcal 以下のお菓子の例

栄養成分表示で
エネルギー量を
確認しおやつ選
びの参考にしま
しょう。



ビスケット (24g)
104kcal



シュークリーム(60g)
137kcal



加トドプリン(100g)
126kcal



ミルクチョコレート (35g)
195kcal

手作りのおやつは砂糖や油脂の量を調節でき、エネルギーを控えめにできます！

出典 七訂日本食品成分表

STEP 3

選び方

食べ過ぎを防ぐ工夫を

選び方の工夫

- ・個包装やミニサイズのものを選ぶ
- ・低エネルギーのものを選ぶ
- ・1回に食べる分だけ買う、買い置きしない
- ・買いすぎにつながるため、空腹時の買い物は避ける

食べ方の工夫

- ・お茶などと一緒にゆっくり食べる
- ・手作りのおやつを楽しむ
- ・栄養が補えるものをとる
果物、乳製品 など
- ・袋菓子は1回に食べる量を取り分ける



※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。

テーマ「さらばメタボ！ボリューム満足ヘルシー料理」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14日(火)、16日(木)、17日(金)、22日(水)、25日(土)

9時30分～13時 対象: 伊勢市民

参加費: 300円 申込み: 伊勢市中央保健センター TEL 27-2435

※詳細は広報いせ 2月1日号に掲載



家庭で作ってみよう! カロリー控えめヘルシーおやつ

健康課・食生活改善推進協議会 協同企画

豆腐チョコケーキ

材料(4号型1個分)

絹ごし豆腐	200g	溶き卵	1個
ミルクココア	大さじ8(48g)	ホットケーキミックス	大さじ2
バター	20g		

作り方

◇バターは室温に置いてやわらかくする。

- 1 耐熱ボウルに豆腐を入れ、ゴムべらでつぶしながらなめらかになるまでよく混ぜる。ココアを加えてさらに混ぜる。
- 2 1をレンジで(500W)1分加熱後、一旦取り出してよく混ぜ、再度1分加熱し、よく混ぜる。
- 3 2が温かいうちにバターを加え、溶かしながらよく混ぜる。粗熱がとれたら、溶き卵、ホットケーキミックスの順に加え、それぞれよく混ぜる。
- 4 オーブンを170℃に予熱する。型にクッキングシートをしき、3の生地を流し入れ、底を台に打ちつけて空気を抜く。小さめの耐熱容器にお湯を入れ、型と一緒に天板に置き、35分焼く。
- 5 粗熱がとれたら型からはずして冷蔵庫に入れて冷やす。切り分けて器に盛る。

1人分(1/4個分)の栄養価

173kcal /たんぱく質 5.7g /脂質 8.0g /塩分 0.3g



おから入り鬼まんじゅう

材料(8個分)

さつまいも(皮つき)	200g
A	
薄力粉	70g
おから	30g
砂糖	大さじ4
塩	小さじ1/8
ベーキングパウダー	小さじ1/2
水	50ml

作り方

- 1 さつまいもはきれいに洗って1cm角に切り、たっぷりの水に10分さらしアクを抜く。ザルにあげ、流水で洗う。
- 2 Aの材料を合わせる。水を入れて混ぜ、さつまいもを加えてよく混ぜ合わせる。
- 3 クッキングシートを適当な大きさに切り、2を8等分にしてのせ蒸し器に入れ、ふきんをかぶせてふたをする。15分ほど強火で蒸す。

1個分の栄養価

87kcal /たんぱく質 1.2g /脂質 0.3g /塩分 0.1g



バックナンバーはこちらから



～1日に野菜料理を小鉢5皿分(350g)食べましょう!～

緑黄色野菜(120g以上)とその他の野菜(230～240g以上)を組み合わせましょう

