

# 食べ過ぎ注意!! “おやつ” の工夫

おやつを食べ過ぎていませんか? ストレス解消やコミュニケーションの時間になるなどメリットもありますが、食べ過ぎは血糖値や体重に悪影響を与えます。適量を心がけて生活の中に、上手に取り入れましょう。

## おやつの食べ過ぎによる影響

### 体重増加

適正体重を超えると、生活習慣病など様々な病気に繋がります。

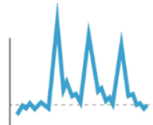
おやつは、少量でも高カロリーなものが多いため、食べ過ぎると糖質や脂質のとりすぎになり、カロリーオーバーで体重や体脂肪が増えていきます。また、ビタミンやミネラルが少ないなどの栄養素の偏りもでてきます。



### 血糖値急上昇

高血糖が続くと、糖尿病など様々な病気に繋がります。

おやつは、甘いもの(糖質が多いもの)が多いため、食べ過ぎると血糖値が急上昇してコントロールが難しくなります。血糖値が高い状態が続くと、糖尿病に繋がる恐れがあり、血管にも負担がかかります。



## “おやつ” の適量

【200kcal の目安】

1日  
200kcal  
以内

ヨーグルト (加糖)	プリン	蒸し まんじゅう	板 チョコレート	ショート ケーキ	ポテト チップス
小3個	小2個	1.5 個	2/3 枚	1/2 個	1/2 袋

おやつを買うときは“成分表示”を確認して、購入するようにしましょう

\*「これだけ食べなければいけない」ということではありません。あくまで目安です。個人差がありますので、体重なども参考に調整しましょう。

## 上手な“おやつ”の食べ方・選び方

### 時間と量を決めて食べる

ダラダラ食べにならないことが大切です。時間は夕食に影響せず、脂肪を貯めこみにくい15時頃がおすすめです。適量を参考に、個包装のものを選び、食べる分だけ盛り付けましょう。



### 糖質・脂質に注意

糖質や脂質が多いものはカロリーが高く、血糖値も上げやすいので注意が必要です。洋菓子やスナック菓子には特に気を付けましょう。量や味を調整しやすい“手作り”にも挑戦してみよう。



### 不足しがちな栄養素を補う

チーズなどの乳製品や果物、野菜などもおやつになります。食事で不足しがちな、カルシウムやビタミン、食物繊維などを含むものがおすすめです。食物繊維は、糖質や脂質の吸収をゆるやかにする働きもあります。

## 運動も取り入れましょう

食べたなら消費するのが原則です。おやつを上手に食べると同時に体も動かす習慣をつけましょう



※現在治療中で食事指導などを受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。

### ヘルスメイト料理講習会 参加者募集中!!

ヘルスメイト(食生活改善推進員)が開催する料理講習会です。「健康」をテーマに、簡単でおいしい家庭料理を作ります。料理は苦手という方も大丈夫! ご参加お待ちしております。

※詳しくは広報いせをご覧ください。健康課(☎27-2435)までご連絡ください。

▽バックナンバーはこちら



≪伊勢市 HP≫

家庭でつくってみよう!

## おすすめおやつ

### 焼きいもプリン



エネルギー  
**134**  
Kcal

【栄養価】1人分

たんぱく質 5.7g/脂質 3.9g/炭水化物 20.3g/塩分 0.1g

【材料】2個分

A	焼きいも	50g(皮なし)	B	黒糖	大さじ1
	砂糖	大さじ1		水	大さじ1
	卵	1個			
	無調整豆乳	120ml			
	バニラエッセンス	少々(あれば)			

【作り方】

- 耐熱容器にBを入れ、電子レンジ(600w)で30秒加熱する。よく混ぜて、再度電子レンジで1分程加熱し、冷ましておく。\*硬さをみながら、加熱時間は調節する。
- 焼きいもは皮をおき、ボウルに入れてできるだけ滑らかになるまで泡だて器で混ぜる。
- ②にAを順番に加え、その都度よく混ぜ合わせる。
- ③を耐熱のプリンカップに流し入れる。アルミホイルでカップの口に蓋をする。
- 鍋に、プリンカップの半分位が浸かる高さまで水を入れて火にかける。沸騰したらプリンカップを入れ、鍋に蓋をして弱火で10分蒸す。火を止めて15分蒸らしてから取り出す。
- 粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。食べる直前に①をかける。

最近、焼きいもはスーパーでも見かけるようになり、手に入りやすくなりました。焼きいもの甘味や香りで、砂糖が少なくても美味しく食べられます。食物繊維をとるため、裏ごしせずに作ります。

オイルで簡単

### レンチンポテトチップス



エネルギー  
**41**  
Kcal

【栄養価】1人分

たんぱく質 1.3g/脂質 0.1g/炭水化物 12.1g/塩分 0.2g

【材料】1人分

じゃがいも	70g
塩	ひとつまみ

\*塩ひとつまみ(指2本でつまむ):約0.2g

【作り方】

- じゃがいもはよく洗い、スライサーで皮ごと薄くスライスして水にさらす。
- 耐熱皿にクッキングシートを敷き、水気をきったじゃがいもを、重ならないように並べる。
- 電子レンジ(600w)で3分加熱する。裏返して、再度電子レンジで1分半加熱する。  
\*切り方などによって、加熱時間は調節する。
- 塩をふりかける。冷めて、パリパリになったら完成。

食べ過ぎて罪悪感のあるポテトチップスですが油を使わないので、ヘルシーです。青のりやカレー粉、コンソメを少しかけても美味しく食べられます。電子レンジで簡単に作れるので、他の野菜でも試してみてください。

【ごぼう】



【かぼちゃ】



**野菜** 足りていますか?

1日の推定野菜摂取量を測定できる“**ベジチェック**”を中央保健センター・健康テラスに常設しています。健康チェックにぜひお越しください!

詳しくはこちら➡



健康課 (中央保健センター)

伊勢市宮後1丁目1番35号 MiraISE 内 伊勢市健康福祉ステーション5階 ☎ 0596-27-2435