



間食について

寒風が身に染みる季節となりました。年末年始で食習慣が乱れたという方も多いかもしれません。これから規則正しい生活を心がけましょう。



間食とは食事（朝食・昼食・夕食）以外に摂取する、エネルギー源となる飲食物のことです。食事で摂取しづらい栄養素を補ったり、気分転換など生活にうるおいを与える役割もあります。間食は、お菓子とは限りませんが、今回は和菓子と洋菓子についてご紹介します。

和菓子と洋菓子の特徴

- 和菓子 ・原材料は植物性のもの（米や麦）が中心
- ・豆類や寒天などを使用し、食物繊維を多く含むものもある



→洋菓子と比べると、脂質が少なく比較的lowエネルギー



- 洋菓子 ・原材料は動物性のもの（卵や牛乳、バターなど）が中心
- ・水はほとんど使わず、代わりにバターやクリームなどを多く使用する



→高脂質で糖質も多く含み、高エネルギーなものが多い

※脂質はアイスクリーム、チョコレートなどに特に多く含まれる



注意

間食で大切なのは、量や種類を考えて上手に食べることです。食べてはいけないものはありません。食べ過ぎに注意しつつ、間食を楽しみましょう。

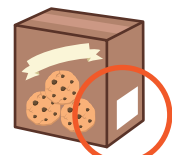


間食の目安

一般的には1日に200kcal程度が適量とされています。
例) 板チョコレート半分、せんべい3-4枚、どら焼き1個



また、栄養成分表示があれば、参考にしてみましょう。



間食を食べ過ぎないようにするポイント

- ・朝昼夕の食事は、適量食べる
 - ・購入する時は大袋ではなく小袋を選ぶ
 - ・あらかじめ小皿に分けるなど、食べる量を決めておく
 - ・テレビを見ながら、など「ながら食べ」をしない
 - ・噛む回数を増やして満腹感を得る
- ※ジュースやスポーツドリンクなどの飲み物にも、注意が必要



本日の

レシピ

2月に作りたい! カロリー控えめな生チョコレート

材料(2人分)

ミルクチョコレート ……50g
絹ごし豆腐 ……50g
ココアパウダー ……適量

栄養量(1人分)：エネルギー：128kcal
たんぱく質：4.1g 脂質 9.8g
炭水化物 14.8g 食塩相当量 0.1g



生クリーム代わりに豆腐を使用し、エネルギー・脂質の量を約半分にしました。

作り方

- ・豆腐を水切りしておく。

1 チョコレートを粗く砕き、耐熱ボウルに入れてラップをふんわりかけ、電子レンジ 600W で1分程度温めて溶かす。

2 1に豆腐を加え、すり潰すようにしっかり混ぜる。

3 四角の容器に流し入れ、冷蔵庫で30分以上冷やし固める。

4 固まったら切り分け、上からココアパウダーをかければ完成。

