



間食について

厳しい寒さが身にしみる季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。年末年始に食生活が乱れた…という方もいらっしゃるかもしれません。規則正しい生活を心がけましょう。



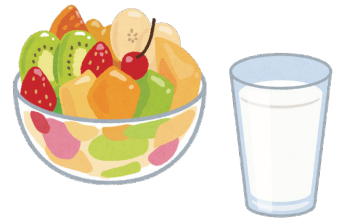
今回は、間食についてのお話です。

間食とは、朝・昼・夕の3食以外に摂る食べ物や飲み物のことを言い、不足しがちな栄養素を補ったり、気分転換や疲れを癒す等の効果が期待できます。

ただし、摂り方によっては血糖値の急な上昇や、肥満につながる可能性もあるため、注意が必要です。

間食を上手に摂るポイント！

- ・ 食べる時間は、なるべく日中にする
- ・ 1日 200kcal までを目安に量を調整する
- ・ 果物、乳製品、小魚などを取り入れ、不足しがちな栄養素を補う



間食の特徴や注意点

和菓 子：小豆など、主に植物性の原料が使用されており、低エネルギーなものが多い。砂糖やもち米など、糖質を多く含む。

洋菓 子：卵やバター、生クリームなど動物性の材料が多く使用されており、高脂質で、高エネルギーなものが多い。砂糖や小麦粉などの糖質も多く含む。

スナック菓子：脂質や塩分を多く含む。

菓 子 パ ン：1個当たりの量が多く、間食としては高エネルギー。



注意

いずれも、食べる量や頻度に注意しましょう。また、量の少ないものを選ぶ、食べる前に小皿に取り分ける、など工夫してみましょう。



低糖質の間食紹介

- ・ナッツ類、チーズ
- ・高カカオチョコレート
- ・低糖質のクッキーなど



※近年では糖質カットの菓子や、低エネルギーの人工甘味料など様々な商品が簡単に手に入るので、上手に活用してみてください。

本日の

レシピ

みかんソースの牛乳寒天

あたたかい部屋で、ひんやりした寒天はいかがでしょう？
手軽にできて、低エネルギーです。

材料(4人分)

みかん缶		200g
A	低脂肪牛乳	400mL
	砂糖	小さじ 4(12g)
	粉寒天	...小さじ 2 弱 (約 3g)
ミント		(お好みで、適量)

作り方

- 鍋に A を入れ、混ぜながら沸騰直前まで弱火にかける。
- 寒天が溶けたら、少し冷まして容器に注ぐ。
- みかん缶をミキサーにかける(少し粒が残る程度)。
- 2がある程度固まっていることを確認し、上から3をかけ、冷蔵庫で冷やす。(お好みで、ミントを乗せる)



栄養量(1人分)：エネルギー：91kcal たんぱく質：4.1g 脂質：1.1g 炭水化物：16.9g 食塩相当量：0.2g