

# 間食の食べ方を見直そう

## ★間食を食べすぎると・・・

### 栄養バランスが乱れる

「お菓子を食べすぎて食事が食べられない」  
「食事の代わりにお菓子を食べる」は、食事からとるタンパク質やビタミン類、ミネラル類、食物繊維などの栄養素が不足します。



### 生活習慣病発症の原因になる

食事に加えて間食を食べすぎると、エネルギーの過剰摂取となり、中性脂肪が合成されやすくなり、肥満や脂質異常症の原因になります。また、糖質の過剰摂取は血糖コントロールを乱れやすくします。



## ★見直しポイント

### ポイント①

### 食べる「量」を見直しましょう



間食は一般的に **1日 200kcal** までの量が適量とされています。

加工食品は栄養成分表示を確認して、食べる量を決めましょう。

清涼飲料水、果汁入りジュース、スポーツ飲料等は糖質を多く含むため要注意。

甘い飲み物は、間食です。購入前に栄養成分表示を確認しましょう。

#### 栄養成分(例)

エネルギー 104kcal

たんぱく質 1.7g

脂質 4.5g

炭水化物 14.1g

ナトリウム 55mg

カロリー  
チェック

糖質 +  
食物繊維

### ポイント②

### 食べる「内容」を見直しましょう

食事では不足しがちな栄養素を補えるものがおすすです。

果物、乳製品、イモ類など・・・ただし、食べすぎ注意です!



#### ～200kcal の目安～



ポテトチップス  
1/2袋



ショートケーキ  
1/2個



どら焼き  
1個



せんべい  
3-4枚

洋菓子…バターなどが多く使われているため高脂肪で高カロリー。

和菓子…洋菓子に比べると低脂質。糖質は洋菓子同様たくさん含まれます。

### ポイント③

### 食べる「時間」を見直しましょう

間食は時間を決めて食べましょう。食後 3 時間ほど空けるようにして、**午後 4 時頃** までに食べましょう。

夜間は消費エネルギーが少ない上に、脂肪を体に取り組む働きが活発になり、体脂肪が蓄積されやすくなります。

テレビを見ながら、仕事をしながらなどの「ながら食い」は、食べすぎの原因になるのでやめましょう。

### ポイント④

### 「買い方」を見直しましょう

小包装のものを、1回に食べきれぬ分だけ購入し、買い置きをしないようにしましょう。

また、空腹時やいらした時のお買い物は避けましょう。



# 野菜入りおやつレシピ

## 里芋プリン

材料(4 個分)

里芋・・・100g

卵・・・1 個

牛乳・・・180cc

砂糖・・・大さじ 3

・カラメルソース

砂糖・・・大さじ 2

水・・・大さじ 1

熱湯・・・大さじ 2



作り方



- ① 里芋は皮をむき、水にさらした後ゆでる。やわらかくなったらつぶしてペースト状にする。
- ② ①に卵と砂糖を加え混ぜ、牛乳を少しずつ加え混ぜる。
- ③ ②をざるでこした後、カップに入れる。
- ④ ラップをかけずに、600w のレンジで 1 分加熱する。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 最後にカラメルソースをかける。



※カラメルソース作り方

小さい鍋に砂糖と水を入れ、中火にかける。沸騰して飴色になったら火を止める。最後に熱湯をいれ、鍋を揺すってできあがり♪

1 個分 エネルギー 103kcal たんぱく質 3.5g 脂質 3.1g 炭水化物 16.5g 食塩相当量 0.1g

## カボチャケーキ

材料(22cm フライパン 1 枚分)

かぼちゃ(生地用)・・・50g

(飾り用)・・・100g

ホットケーキミックス・・・100g

バター・・・5g

A 卵・・・1 個

砂糖・・・大さじ 2

水・・・大さじ 2

B バター・・・10g

砂糖・・・大さじ 1

シナモンパウダー

・・・小さじ 1/2



作り方



- ① 生地用のかぼちゃは皮をむき小さく切る。耐熱容器に入れ、小さじ2の水を入れて、ラップをして 600w のレンジで 1 分半加熱する。
- ② ①をつぶし、バターを加える。
- ③ ボウルに A と②を入れてよく混ぜる。ホットケーキミックスを加えてさっくり混ぜる。
- ④ フライパンに B をまんべんなく入れ、飾り用のかぼちゃを5mm の厚さに切り、放射状に並べる。
- ⑤ ④の上にそっと③を流し入れ、フタをして弱火で 10 分焼く。
- ⑥ 生地が膨らんできたら火を止め、フタをしたまま 5 分置く。切り分ける。



1 人分(1/6 切) エネルギー 128kcal たんぱく質 2.9g 脂質 3.7g 炭水化物 22g 食塩相当量 0.2g

## 人参ポリポリ

材料(4 人分)

人参・・・60g

小麦粉・・・100g

粉チーズ・・・大さじ 1

サラダ油・・・大さじ 1

塩こしょう・・・少々



作り方



- ① ボウルに小麦粉、粉チーズ、塩こしょうを入れ、泡だて器でよく混ぜる。
- ② ①に、すりおろした人参、サラダ油を入れ、手でこねてひとつにまとめる。
- ③ ビニール袋に②を入れて、めん棒などで 2mm くらいの厚さに伸ばす。冷凍庫で 5 分程度冷やした後、好みの長さに切り分ける。
- ④ オーブントースターに③を並べ、10 分程度カリっとするまで焼く。



1 人分 エネルギー 129kcal たんぱく質 2.8g 脂質 4.3g 炭水化物 20.3g 食塩相当量 0.3g