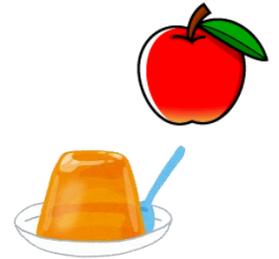




# 美味しく食べて エネルギーダウン♪ ヘルシーおやつのご紹介



## 間食とは？

朝食・昼食・夕食以外に摂取するエネルギー源となる食べ物と飲み物のことで、栄養補給のほかに気分転換や生活にうるおいを与えるなどの役割もあります。

しかし、食べ過ぎは肥満や生活習慣病にもつながる可能性がありますので、上手に付き合ってください。



## ☆間食との上手な付き合い方☆

- ①空腹や食べたい気持ちを我慢し過ぎないこと  
我慢のしすぎはストレスや反動でドカ食い・リバウンドの原因に
- ②カロリーや糖質が低いものを選ぶこと  
栄養表示を確認し、低カロリーのものを選びましょう
- ③栄養を補うような食品を選ぶこと  
ビタミン・ミネラルが摂れる果物やカルシウムが摂れる乳製品がおすすめ
- ④時間・量・頻度を決めておくこと  
「週に〇回まで」「食べるのは〇個まで」
- ⑤無糖タイプを選ぶこと  
コーヒーなどの飲み物やヨーグルトなどは無糖・プレーンタイプに

低カロリーおやつレシピ

## フローズンヨーグルト



[材料] 2人分	
カットパイナップル	150g
無糖ヨーグルト	100g
パルスweet(低カロリー甘味料)	適量
ミント	適量

### 【作り方】

- ①パイナップルをきざむ。※なめらかに仕上げたい場合は、粗く刻んでからミキサーにかける。
- ②①と適量のパルスweet、ヨーグルトを混ぜ合わせ、冷凍庫で凍らせる。
- ③②を冷凍庫から取り出し、全体をかき混ぜて再び凍らせるという工程を2～3回繰り返す。
- ④器に盛り付け、ミントを飾る。

### ☆ポイント

人工甘味料（パルスweet、ラカントなど）を使用すると低カロリーにできます。



低カロリーおやつレシピ

## かぼちゃ団子



[材料] 2人分			
かぼちゃ	100g	減塩醤油	10cc
でんぷん	10g	パルスweet	6g
バター	4g		

### 【作り方】

- ①かぼちゃは皮をおき、加熱して練る。
- ②でんぷんを加え、丸く形を整えバターで焼く。
- ③パルスweet・減塩醤油・水を入れ煮詰め団子にかける。

### ☆ポイント

かぼちゃは食物繊維も多く、βカロチン・ビタミンC・ビタミンEなど抗酸化成分の多い緑黄色野菜です。

みたらしの砂糖を低カロリー甘味料に変更し、ヘルシーにしています。

### 【地域の皆様へ】

当院は地域と連携し救急患者を夜間、休日または深夜を含む24時間診療することのできる体制を整えております。  
担当医師は正面玄関掲示にてご確認下さい。