令和６年度　二戸二戸（にこにこ）健康レシピ　１月19日発行

１月のテーマ：間食のとり方

間食は朝・昼・夕の３食ではとりきれない栄養素や水分を補給する役割があります。また、リフレッシュや疲労回復効果、家族や友人とのコミュニケーションに役立ちます。間食の食べ方・選び方に気を付け、賢くおいしく食べましょう。

間食は1日 200kcal 以内を目安に

間食は炭水化物や脂質の多いものは避け、急激な血糖上昇を抑え空腹を満たしてくれる食品を選びましょう。包装されている食品には栄養成分表示が記載されています。エネルギー量を確認してみましょう。

【おすすめの間食】

- 食物繊維の多い果物や野菜、ナッツ類
- 不足しがちなカルシウムの多い牛乳・乳製品や小魚など

食事で不足しがちな栄養素を補いましょう

ヨーグルト 63kcal

バナナ（１本） 84kcal

ミニトマト（５個） 23kcal

ミックスナッツ（小袋 12g） 80kcal

間食をとる時のポイント

【時間に注意】

- 夜の遅い時間帯の間食は、体脂肪として蓄積されやすくなります。
- 間食は食事の２時間前には食べ終えましょう。肝心の食事が食べられなくなります。
- 時間を決めて規則正しく食べましょう。

【適量を守る】

- 日ごろからエネルギー量を確認しましょう。
- 食べる時はあらかじめ小皿に盛りましょう。
- 無糖の温かい飲み物と一緒にとり、満足感をアップさせましょう。
- ゆっくり噛んで食べましょう。

【水分補給について】

普段の水分補給は水かお茶にし、汗をたくさんかいた時はスポーツドリンク等を飲みましょう。清涼飲料水は糖分が多いので水のかわりに飲むと糖分のとりすぎにつながります。

２月のテーマ「 冷え性対策 」

作成：二戸市総合福祉センター　国保予防課　TEL　23-1316

過去のレシピはこちら

YouTube でレシピ動画の配信を始めました！

盛岡大学栄養科学部の４年生が考案しました

～ キャベツとささみのお好み焼き ～

一日に不足しがちな栄養素であるカルシウムや食物繊維を間食で補給しましょう！

材料（２人分）

キャベツ	60g
にんじん	10g
ほうれん草	20g
ささみ	50g
小麦粉	40g
卵	１個
中濃ソース	大さじ1
かつお節	１ｇ
サラダ油	小さじ2

作り方

① キャベツとにんじんは千切りにし、ほうれん草は３ｃｍの長さに切る。ささみはラップをし、600Wの電子レンジで１分半加熱しほぐす。
② ①と小麦粉をボウルに入れ軽く混ぜる。次に、卵を割り入れ、よく混ぜる。
③ 油をひき、②を一人分ずつ流し入れ弱火で約６分焼いたら返して、３分ほど焼く。
④ ソースとかつお節をかける。

エネルギー：176kcal、塩分：0.6ｇ

～ フルーツのせヨーグルトゼリー ～

ヨーグルトと牛乳には骨や歯の形成に必要なカルシウムが多く含まれています。
フルーツで不足しがちなビタミンも補いましょう。

材料（２人分）

ヨーグルト（無糖）	100g
牛乳	100cc
砂糖	20g
レモン汁	小さじ２
ゼラチン（粉）	2.5g
水	大さじ１
いちご	2～3 個
みかん（缶詰）	20g

作り方

① 水に粉ゼラチンを入れてふやかし、600W の電子レンジで 30 秒加熱する。
② ボウルにヨーグルト、砂糖、レモン汁を入れて混ぜ、さらに牛乳を少しずつ加えながらよく混ぜ合わせる。
③ ②に溶かしたゼラチンを少しずつ加えながら混ぜる。
④ 器に流し入れ、冷蔵庫で 2～3 時間冷やし固め、みかんといちごを盛り付ける。

エネルギー：119kcal、塩分：0.2ｇ

～ レンジで簡単！もちもちバナナ蒸しパン ～

米粉でモチモチ！バナナに含まれるカリウムでむくみや高血圧の解消に役立ちます！

材料（４等分１人２切れ）

バナナ		1/2 本
卵		１個
A	調整豆乳	50g
	米粉	50g
	ベーキングパウダー	4g
	はちみつ	10g

エネルギー：194kcal、塩分：1.0ｇ

作り方

① バナナは 5mm 幅の輪切りにし、４つは残す。残りのバナナをボウルに入れて潰し、卵を入れ、良くかき混ぜる。

② ①に A を全て入れかき混ぜる。

③ 600mL のタッパーにラップを敷き、②を流し込み、軽く空気を抜いたら４か所に残りのバナナを均等にのせる。600W の電子レンジで３分 10 秒加熱し、粗熱をとる。(※竹串を刺して生地が付く場合、追加で 10 秒ずつ加熱する)