

●間食のこと、考えてみましょう● 摂りすぎに気をつけて、間食を上手に活用しましょう

間食とは、朝昼夕の食事以外に摂取する食べ物や飲み物のことです。「おやつ」や「夜食」もこれにあたります。栄養補給や心にうるおいを与えるものである一方で、最近ではエネルギーの摂りすぎや歯への悪影響が問題となっています。間食をする場合は、種類や量、回数、摂るタイミングなどを見直して、上手に、楽しく摂るようにしましょう。

●上手な間食のとり方のポイント●

* 摂りすぎに気をつけましょう。

- 洋菓子 → 糖分と脂質が多い
- 和菓子 → 糖質が多い
- スナック菓子 → 脂質や塩分が多い
- 炭酸飲料、スポーツドリンク → 糖質が多い



パッケージの「栄養成分表示」を確認してみましょう



* お酒も間食です。休肝日をつくり、上手に付き合いましょう。

* 不足しがちなカルシウムや食物繊維を補えるものがおすすめです。

- カルシウム…乳製品、小魚など
- 食物繊維…果物、海藻など



* 摂る回数をなるべく減らしましょう。

たびたび間食をすると… 血糖値が下がりにくくなり糖尿病になりやすくなります。口の中が酸性の状態になり、虫歯になりやすくなります。



* 寝る直前には食べないようにしましょう。

脂肪の蓄積や朝食の欠食につながります。

どれくらい食べてますか？

アルコール・お菓子

(厚生労働省HPより)

※表中の kcal はエネルギー量、g は塩分量。

ビール(大ジョッキ)
320kcal/0g



カクテル(ジントニック)
202kcal/0g



日本酒(1合)
185kcal/0g



ウイスキー(ダブル)
142kcal/0g



ピーナッツ
205kcal/0.1g



アイスクリーム
193kcal/0.3g



ドーナツ
174kcal/0.4g



ブランデー
119kcal/0g



ワイン
73kcal/0g



アンパン
392kcal/1.0g



ショートケーキ
258kcal/0.2g



牛乳
134kcal/0.2g



ポテトチップス
111kcal/0.2g



チョコ
139kcal/0.1g





野菜を食べようレシピ

白菜がたっぷり食べられる！麻婆春雨

冬野菜の代表格といえる白菜。

やさしい甘さで何の料理にも使いやすい食材です。

加熱することでたくさんの量が食べられます。

ピリ辛の味付けで、体の中から温まりましょう。

香川の白菜情報はこちらから。



<http://www.pref.kagawa.lg.jp/nousei/santa/syokuzai/yasai/hakusai/hakusai.htm>

材料(2~3人分)

白菜	500g
しめじ	50g
豚ミンチ	120g
春雨	100g
長ねぎ	1/2本
しょうが	1かけ
ごま油	大さじ1
塩・こしょう	少々
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
さとう	小さじ1
豆板醤	小さじ1/2
鶏がらスープの素	小さじ1/2
水	大さじ2
片栗粉	大さじ1/2
水	大さじ1

A

B

作り方

- 1 春雨は芯が残る程度に戻して、食べやすい長さに切っておく。
- 2 白菜は1センチ幅に切る。しめじは小房に分ける。長ねぎ、しょうがはみじん切りにする。
- 3 フライパンにごま油、長ねぎ、しょうがを入れ、弱火で炒める。
香りがしてきたら、豚肉を加え、塩こしょうをして強火で炒める。
- 4 豚肉の色が変わったら中火にし、白菜を加えて炒め、しんなりしてきたらAを加える。
- 5 水分がでてきたら春雨を加え、水分が半分くらいになるまで煮る。
- 6 仕上げにBの水溶き片栗粉でとろみをつけて出来上がり。

