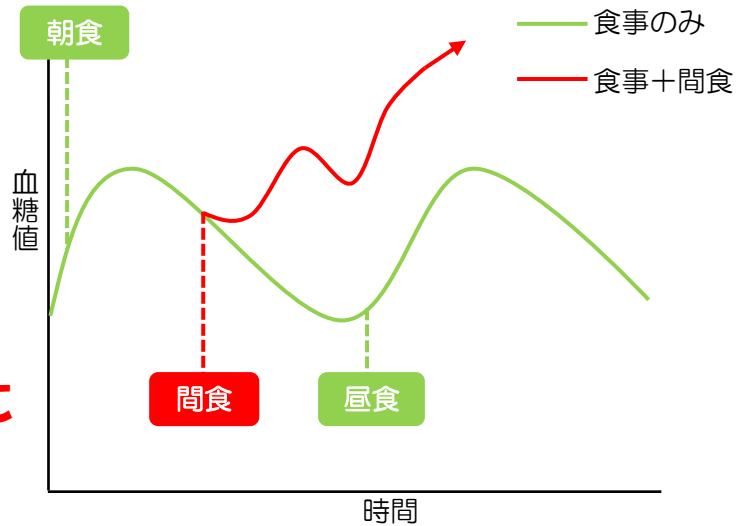




間食の摂り方

★食事と食事の間に糖質を含む間食を摂ると、血糖値が下がりきる前に再び上昇することとなり、血糖値が高い状態が長く続いてしまいます。

間食はルールを決めて上手に摂るようにしましょう！




【間食の5か条】

- ①無意識や理由がなく間食をしない。毎日の習慣にしない。
- ②買い置きをしない。食べる分だけ買うようにする。
- ③低エネルギー・低糖質のものを選ぶ。
- ④寝る前は摂らない！食べる時間は日中にする。
- ⑤間食も1日の適正エネルギー量の範囲内で摂取する。



【秋によく食べるおやつエネルギー量】

 = 80kcal



甘栗

小さめ 10 個(100g)
110kcal



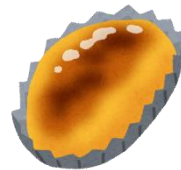
栗ようかん

100g
267kcal



大学芋

大きめ 6 個(100g)
305kcal



スイーツポテト

1 個(60g)
170kcal



間食はあくまでも3回の食事では足りない栄養素(ビタミン・ミネラル・食物繊維など)を補うものと考えましょう。和菓子、洋菓子、スナック菓子などでは不足しがちな栄養素は補えません。間食を摂る場合は果物や乳製品などがオススメです。

かぶの粒マスタード ドレッシングがけ

〈材料 2人分〉

- ・小カブ(葉付き) 130g
- ・粒マスタード 大さじ 1/2
- ・マヨネーズ 小さじ 2
- ・塩、こしょう 少々

〈作り方〉

- ①かぶは皮をむいて 2cm 幅の串切りにする。葉の部分はよく洗っておく。
- ②鍋に湯を沸かし、かぶの根の部分を 3,4 分茹でる。葉の部分は 1 分程度茹でて冷水にとり、冷めたら水気をよく絞って 3cm の長さに切る。
- ③粒マスタードとマヨネーズを混ぜ合わせて塩、こしょうで味を調える。
- ④器にかぶを盛り付け、③のドレッシングをかける。

〈1人分の栄養価〉

エネルギー 50kcal たんぱく質 0.9g 脂質 3.7g 塩分相当量 0.3g

10月の朝食献立

和食： ごはん ミニトマトとまいたけのスクランブルエッグ
かぶの粒マスタードドレッシングがけ 味噌汁 りんごヨーグルト

洋食： パン ミニトマトとまいたけのスクランブルエッグ
かぶの粒マスタードドレッシングがけ コンソメスープ りんごヨーグルト

〈1人分の栄養価〉

和食：エネルギー400kcal たんぱく質 15.2g 脂質 14.3g 塩分相当量 2.2g

洋食：エネルギー339kcal たんぱく質 15.0g 脂質 16.1g 塩分相当量 2.8g

和食



洋食



★今月のメニューのポイント★

かぶは淡色野菜(根の部分)と緑黄色野菜(葉の部分)の両方を兼ねそろえた野菜です。根の部分には消化酵素であるジアスターゼやアミラーゼを豊富に含んでいるので、消化不良や胃もたれ、胸焼けなどに効果的だといわれています。また、葉の部分にはビタミンやミネラルが豊富に含まれていますので、葉も忘れずに食べるようにしましょう。

副菜で使用しているかぶは淡色野菜(根の部分)と緑黄色野菜(葉の部分)の両方を兼ねそろえた野菜です。根の部分には消化酵素であるジアスターゼやアミラーゼを豊富に含んでいるので、消化不良や胃もたれ、胸焼けなどに効果的だといわれています。また、葉の部分にはビタミンやミネラルが豊富に含まれていますので、葉も忘れずに食べるようにしましょう。

栄養価(1食あたり)

エネルギー量 637kcal たんぱく質 29.9g
脂質 13.4g 食塩相当量 2.8g



ごはん 鮭のホイル焼き なすの煮浸し
チンゲン菜と桜えびのからし和え 味噌汁 いちじく

【主菜】チキンソテー 豆乳ソースがけ

材料(2人分)

- ・鶏もも肉(皮なし) 160g
- ・塩、こしょう 少々
- ・オリーブオイル 小さじ1

〈ソース〉

- ・しめじ 30g
- ・マッシュルーム 30g
- ・玉ねぎ 60g
- ・サラダ油 小さじ1
- ・豆乳 140ml
- ・コンソメ 3g
- ・塩、こしょう 少々
- ・片栗粉 小さじ1

作り方

- ①鶏もも肉は余分な脂身と皮を取り除く。塩、こしょうを振り15分程度置く。
- ②豆乳ソースを作る。しめじは石づきを切り落とし、小房に分ける。マッシュルームと玉ねぎは薄切りにする。
- ③フライパンにサラダ油をひいて火にかけ、しめじ、マッシュルーム、玉ねぎを炒める。しんなりとしたら豆乳とコンソメを加えてひと煮たちさせ、塩、こしょうで味を調えて水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④①の鶏肉はキッチンペーパーで押えて水分をふき取る。
- ⑤フライパンにオリーブオイルをひいて鶏肉を焼く。強めの中火で5分程度こんがりとし焼き色がつくまで焼く。
- ⑥裏返して大さじ1の水を加えて蓋をし、少し火を弱めて3～4分焼く。
- ⑦⑥を食べやすい大きさに切って皿に盛り付け、ソースをかける。

【副菜】かぶの粒マスタードドレッシングがけ

材料(2人分)

- ・小カブ(葉付き) 130g
- ・粒マスタード 大さじ1/2
- ・マヨネーズ 小さじ2
- ・塩、こしょう 少々

作り方

- ①かぶは皮をむいて2cm幅の串切りにする。葉の部分はよく洗っておく。
- ②鍋に湯を沸かし、かぶの根の部分を3,4分茹でる。葉の部分は1分程度茹でて冷水にとり、冷めたら水気をよく絞って3cmの長さに切る。
- ③粒マスタードとマヨネーズを混ぜ合わせて塩、こしょうで味を調える。
- ④器にかぶを盛り付け、③のドレッシングをかける。