

間食の摂り方と注意点

- 糖類を多く含む間食を摂ると食間に血糖値を上げることとなり、血糖値が高い状態が長く続いてしまいます。

【間食の5か条】

- ①ルールを決めて食べる！無意識に食べたり、理由がなく間食をしない。
- ②間食を含め1日のエネルギー量を適正にする。
- 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！食べる時間は午前中や夕食前にする。
- ⑤まずは買わない。適量を取り分けて食べるようにする。

〈秋の味覚・おやつエネルギー量〉

焼き芋 1本(200g)



鬼まんじゅう 1個(55g)



おはぎ あずき 1個



栗きんとん 1個(50g)



《旅行での間食の注意点》

休憩で道の駅やサービスエリアなどへ立ち寄り、地域限定のスイーツをはじめ名産品などを購入し、食べるのがよく見受けられます。旅行中はもともとの食事量が多くなっていることもありますので間食の内容については注意が必要です。

ミニトマトとまいたけのスクランブルエッグ

〈材料 2人分〉

- ・ミニトマト 4個
- ・まいたけ 40g
- ・卵 2個
- ・牛乳 大さじ2
- ・サラダ油 小さじ1
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々

〈作り方〉

- ①ミニトマトはヘタを取って半分に切る。まいたけは食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルに卵を割り、牛乳、塩、こしょうを加えて混ぜる。
- ③まいたけをフライパンで乾煎りする。
- ④フライパンにサラダ油を入れて火にかけ、①②③を入れてかき混ぜて火を通す。

〈1人分の栄養価〉

エネルギー 112kcal たんぱく質 7.4g
脂質 7.8g 塩分相当量 0.7g

和食



〈1人分の栄養価〉

エネルギー 449kcal たんぱく質 17.2g
脂質 11.0g 塩分相当量 2.4g

洋食



〈1人分の栄養価〉

エネルギー 385kcal たんぱく質 16.5g
脂質 16.3g 塩分相当量 3.0g

★今月のメニューのポイント★

かぼちゃにはベータカロテンやビタミンC、ビタミンEなどが豊富に含まれています。特にベータカロテンは抗酸化作用や免疫力アップなどの効果があるとされており、がん予防や風邪予防が期待できます。しかし、かぼちゃは糖質の多い食品ですので、食べる量によって主食の量を調節するようにしましょう。

10月の夕食レシピ



主菜のクリームソースは豆乳で作っているため、一般的な牛乳を使用したソースの約1/3のエネルギーになっています。また、きのこ類やこんにゃく類は低エネルギーなので物足りない食事のかさ増しに最適です！

栄養価(1食あたり) エネルギー635kcal たんぱく質 31.2g 脂質 11.5g 食塩相当量 2.8g

【主菜】 鮭のムニエル きのこ豆乳ソースがけ

材料(2人分)

- ・ 鮭の切り身 2枚
- ・ 塩、こしょう 少々
- ・ オリーブ油 小さじ1
- ・ 薄力粉 大さじ1/2
- ・ お好きな付け合せ
- (きのこの豆乳ソース)
- ・ しめじ 30g
- ・ えのき 20g
- ・ 玉ねぎ 70g
- ・ 豆乳 140ml
- ・ コンソメ 2g
- ・ 片栗粉 小さじ2/3

作り方

- ① しめじは石づきを切り落として小房に分ける。
えのきは石づきを切り落として3等分の長さに切る。
玉ねぎは皮をむいてスライスする。
- ② フライパンにオリーブオイルを少量入れて火にかけ、①を加えしんなりするまで炒める。
- ③ 豆乳、コンソメを加えて沸騰したら、1度火を止めて水溶き片栗粉を加えて混ぜる。再度火にかけ、とろみがついたら火を止める。
- ④ 鮭の大きな骨を取り除く。
両面に塩、こしょうを少々振り、薄力粉をまぶす。
- ⑤ フライパンにオリーブオイルを熱し、鮭を両面こんがり焼く。
- ⑥ 皿の真ん中に鮭を置き、付け合せを盛り付け、鮭にソースをかける。

【副菜】 こんにゃくと大根の煮物

材料(2人分)

- ・ 板こんにゃく 1/2枚
- ・ 大根 120g
- ・ ごま油 小さじ1
- ・ 小ねぎ 少々
- ★ 醤油 小さじ2弱
- ★ 砂糖 小さじ2
- ★ だし汁 70ml
- ★ 唐辛子 少々

作り方

- ① 板こんにゃくに浅く細かい切れ目をいれ、2cm角程度のさいの目に切る。臭みを取るために下茹でする。大根は皮を剥いてこんにゃくと同じぐらいの大きさに切る。小ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し、こんにゃくと大根を入れて炒める。大根が透き通ってきたら、★を加えて蓋をして弱火で10分程度煮る。
- ③ 蓋を取って強火にし、汁気がなくなるまで煮詰める。器に盛り付け、小ねぎをかける。

【副菜】 ほうれん草としめじのおひたし

材料(2人分)

- ・ ほうれん草 80g
- ・ しめじ 20g
- ・ だし汁 小さじ2
- ・ 醤油 小さじ1
- ・ 糸かつお ひとつまみ

作り方

- ① ほうれん草を茹でて水に取る。水気を絞って根元を切り落とし4cm幅に切る。しめじは石づきを切り落として小房に分けて茹で、水気を絞る。
- ② ボウルにかつおだしと醤油を合わせ、ほうれん草としめじを加えて和える。
- ③ 器に盛り付け、糸かつおをかける。