

間食について

間食の良いところ

- ・疲れを癒し気分をリフレッシュさせる効果
- ・食欲不振の時のエネルギー補給になる



間食の過剰摂取

- ・空腹感がなくなることで食事が減ってしまう
- ・血糖・脂質のコントロールが悪化する
- ・リンやカリウムが高値になる



間食するときのポイント

- 👉 **1日の間食の摂取量は100~200Kcal目安にする**
- 👉 **血糖コントロールが必要な方は1日100Kcal以下を目安にする**

約100kcalのおやつの量

どら焼き (1/2個)  102kcal	かしわ餅(1個)  132kcal	草餅(1個)  134kcal	みたらし団子 (1本)  107kcal	桜餅(1個)  98kcal	水羊羹(1切)  101kcal
たい焼き (1/2個)  109kcal	カステラ (1切)  125kcal	しょうゆ煎餅 (2枚)  110kcal	黒糖かりんとう (25g、約5本)  105kcal	芋けんぴ (20g、約10本)  93kcal	柿の種 (1袋)  136kcal
シュークリーム (1/2個)  84kcal	ショートケーキ (1/3個)  98kcal	マドレーヌ (1個)  106kcal	プリン (1個)  116kcal	チョコレート (4個)  110kcal	ホームパイ (2枚1包)  55kcal
アイスクリーム (1/2個)  116kcal	氷菓 (1本)  66kcal	クッキー (3枚)  115kcal	ビスケット (4枚)  106kcal	かっぱえびせん (ミニ1袋)  123kcal	ポテトチップス (1/3袋)  108kcal

購入時に栄養表示を見てエネルギー・塩分を確認する

1日の塩分摂取量は
6g未満にしましょう!
間食の塩分は
できるだけ0gに
近づけましょう!

栄養成分表示(1枚当たり)	
エネルギー	●●kcal
たんぱく質	●●g
脂質	●●g
炭水化物	●●g
食塩相当量	●.●g

100kcal前後のものが理想
200kcal以上になる場合は
量を調整しましょう!

カリウム・リンは表示義務がないためおやつの特徴を知って食べる量を調整する

和菓子

小豆、粟、芋などが使用してあるため
カリウムが含有量が多いです。
★あんこでは粒あんよりこしあんの方が
カリウム量が少なくなります。

洋菓子

乳製品、バターなどを使用しているため
リンや脂質が多くなりやすいです。
★食べる量と頻度を調整しましょう。

スナック菓子

塩分が多いです。またイモ類を使用した
ポテトチップスやじゃがりこなどはカリウムも多いです。
★小袋のものを選ぶか小皿に食べる分だけ出して
食べるようにしましょう。

11月レシピ

ぶりの竜田揚げ

材料 (2人分)

- ・ぶり 2切
- ★酒 小さじ2
- ★しょうゆ 小さじ2
- ★みりん 小さじ2
- ★おろし生姜 少々
- ・片栗粉 適量
- ・揚げ油 適量

作り方

- ①ぶりは一口大に切り、★の調味料に
30分程度漬け込んでおく
- ②揚げ油を170℃にしておく
- ③①に片栗粉をまぶし
中に火が通るまで揚げる

栄養価 (1人分)

エネルギー	240kcal	カリウム	255mg
水分	47g	リン	90mg
蛋白質	13.4g	塩分	0.95g

CHECK!

食べる時にレモンを絞ると
アクセントになって
美味しいです。