

栄養科だより

H30. 10月発行
星ヶ丘病院 栄養科

食欲の秋！おやつ選びのポイント

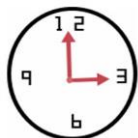
10月といえば『食欲の秋』と『ハロウィン』もあり、お菓子を食べる機会が多くなると思います。今回は、おやつの食べ方・選び方のポイントをお伝えします！

おやつは、『間食』と言って食事と食事の間にとるものです。上手に間食をとることで、夜のドカ食いや夜食の食べすぎを防ぐことができます！

☆時間：午後2時～4時

★量の目安：150～200kcal程度

(1日の摂取カロリーの約10%)



食品名	目安量	容量	エネルギー
ところてん	1皿	110g	3kcal
スポーツドリンク	1缶	250ml	50kcal
ゼリー	1個	40g	60kcal
あめ	3個	20g	80kcal
チョコレート	1/4枚	15g	80kcal
まんじゅう	1個	35g	90kcal
缶コーヒー	1缶	250ml	95kcal
サイダー	1缶	250ml	100kcal
カステラ	1切れ	50g	160kcal
ポテトチップス	小1袋	30g	160kcal
あんパン	1個	60g	170kcal
プリン	1個	110g	170kcal
練りようかん	1切れ	60g	170kcal

食品名	目安量	容量	エネルギー
せんべい	2枚	45g	170kcal
クリームパン	1個	60g	180kcal
あんみつ	1皿	155g	190kcal
シュークリーム	1個	90g	210kcal
クッキー	2枚	50g	220kcal
どら焼き	1個	85g	240kcal
チョココロン	1個	80g	245kcal
ジャムパン	1個	100g	295kcal
デニッシュペストリー	1個	75g	295kcal
チーズケーキ	1個	100g	350kcal
ショートケーキ	1個	150g	390kcal
アイスクリーム	1個	155g	400kcal
メロンパン	1個	120g	460kcal

お菓子の組み合わせ例

① 蒸しいも1/2個+牛乳1杯



◎乳製品

② プリン1個+お茶1杯



◎飲み物を
0カロリーに！

③ みかん1個+バナナ1/2+ヨーグルト1個



◎乳製品+果物

赤枠は、カロリーが高めのものになりますので、食べすぎに注意しましょう！

お菓子ばかりではなく、牛乳・乳製品、果物を取り入れるとGood！
商品によってカロリーは異なりますので、商品の表示を見る癖をつけましょう！



かぼちゃの栄養素



日本でも定着してきたハロウィン。ハロウィンといえばカボチャのランタンや、お菓子のやり取りなど、食べ物が沢山関わっているイベントです。そこで今回は、かぼちゃの栄養素についてご紹介します！

HALLOWEEN



かぼちゃの栄養素

かぼちゃは、抗酸化作用のある「ビタミンA・ビタミンC・ビタミンE」を豊富に含んでいて、生活習慣病予防や美容にも効果的な食材です。

油と絡めたり、加熱すると栄養吸収率がUP！！

