

# 栄養科だより 10月号

## おやつ選びのポイントについて知ろう！

涼しく過ごしやすい気候になり、「食欲の秋」になりました。

今回はおやつの食べ方、選び方についてポイントをお伝えします！

### ～おやつ選びのポイント～

おやつは「間食」といって食事と食事の間にとるものです。食べすぎると肥満の原因となってしまうですが、上手に間食をとることで食事のドカ食いや夜食の食べすぎを防いだり、不足しがちな栄養素を補えたりと様々なメリットもあります！

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10%)

日本人に不足しがちな食物繊維やカルシウムが含まれているチーズやヨーグルト、果物、ナッツ類、こんにゃくゼリーなどがおすすめ♪



### お菓子のカロリーを知ろう！

 ヨーグルト 1個  バナナ 1本  ヤクルト 1本  リンゴ 1/2個	 プリン 1個  牛乳 200ml ヤクルト 1本	 クッキー 3枚  せんべい 3枚  コーラ 1本	 あんぱん 1個  板チョコ 1枚  アイスクリューム 1個	 ショートケーキ 1個  メロンパン 1個	 ポテチ 1袋
---	---------------------------------------	--	---	--------------------------------	------------

100kcal

200kcal

300kcal

400kcal

500kcal

## 簡単クッキング♪レシピ紹介 ～里芋と人参のマヨわさサラダ～

材料 (4人分)

- ・里芋 160g(4個)
- ・人参 30g(1/3本)
- ・梅干し 1個
- ★マヨネーズ 12g(大さじ1)
- ★めんつゆ(3倍濃縮) 9g(大さじ1/2)
- ★塩こしょう 少々

- ① 梅干しは種を取りたく。
- ② 里芋は皮をむいて食べやすい大きさに切り、塩(分量外)をふってぬめりを落としながら水洗いする。人参はいちょう切りにする
- ③ ②をそれぞれ電子レンジで加熱し(600Wで約3分)、里芋は半分量を温かいうちにペースト状につぶす。
- ④ ③に★を加えて混ぜ、そのあとに人参、梅干しを加えて完成。

☆里芋にはネバネバ成分のひとつであるガラクトンが多く含まれています。私達の体にはガラクトンを分解できる酵素がないため、脂肪として貯蔵されにくい特徴があります。

そんな里芋は煮物にするのが定番ですが、今回は和風のサラダでひと味違った食感を！