































「おやつ」について (9月号)



おやつは「間食」とも言い、食事と食事の間に食べるもののことです。食事では取りきれなかった栄養をおぎなったり、気分転換に食べて心の栄養にしたりと色々な役割があります。おやつの取り方を間違えて、「お腹がいっぱいで、夕ごはんが食べられなくなっちゃった」なんてことにならないように上手に食べて欲しいですね。おやつについて考えてみませんか？

食べたおやつのカロリーを消費するにはどのくらいの運動が必要でしょうか

おやつは、1日200Kcalが目安になります。毎日何気なく食べているおやつで取った栄養をジョギングで使おうとすると下の表のようになります。成長期の体にとって食べることは大切なことですが、体が大人になるために食事から取る栄養と毎日の活動をするために使う栄養のほかに、たくさんのお菓子を食べると体の中に余分な脂肪として蓄えられてしまいます。

おやつ	分量	カロリー (Kcal)	カロリーを消費するのに必要な運動量のめやす (ジョギング)
 チョコレート菓子	(1箱)	362	 45分
 ショートケーキ	(1こ)	350	 44分
 ハンバーガー	(1こ)	339	 42分
 ポテトチップ	(1袋)	330	 41分
 チョコレート	(1枚)	320	 40分
 スナック菓子	(1袋)	301	 38分
 アイスcream	(1こ)	250	 31分
 フライドポテトS	(1袋)	250	 31分
 肉まん	(1こ)	230	 29分
 ジュース	(1本)	150	 19分
 プリン	(1こ)	114	 14分
 バナナ	(1本)	80	 10分
 りんご	(1こ)	80	 10分
 みかん	(1こ)	30	 4分

1日3回の食事が基本になり、ごはん1杯は290Kcalくらいです。おやつを食べる量やタイミングを考えて、食事の邪魔にならないようにしてください。

手作りおやつ 作ってみませんか？

豆腐入り白玉団子

材料 (2人分)

もめん豆腐……40g

白玉粉………20g

A { きなこ……10g (大さじ2)
 砂糖………10g (大さじ1)
 塩………少々

黒蜜用 (お好みで)

黒砂糖………6g

作り方

- ①白玉粉と豆腐を合わせてよくこねる。(少しかたい時は、水を少々加えて調整する)
- ②①を団子に丸め、熱湯でゆでる。(団子を鍋に入れて浮いてきたらOK)
- ③②を水にさらし、ザルにあける。
- ④Aを混ぜておく。
- ⑤黒砂糖は水を少量加え、煮溶かし、しばらく煮詰める。
- ⑥団子にAをまぶし、その上に黒砂糖の蜜をかける。(黒蜜はお好みで)

6月の市内産食材

利用率は

16.0 %

でした。

