

栄養科だより 空腹に負けないコツ



食欲の秋がやってきましたが、つい食べ過ぎになっていませんか？血糖値のコントロールは続かないと意味がありません。無理に我慢したり、苦手な物を食べても、ストレスがたまってしまいます。小腹が空いたら、栄養補給のチャンスと考えて間食を楽しみましょう♪

★間食を選ぶポイント

目安は80～
160kcalまで

午前中～昼
食後の時間

蛋白質と脂肪が
入っているもの

噛み応えの
あるものを



★おすすめの間食

種類	目安量	特徴
ミックスナッツ	20g (10粒程度) 約124kcal	アーモンドとくるみは、抗酸化作用のあるビタミンEやミネラルが豊富です。ほか、アーモンドは食物繊維、くるみは血液をさらさらにするオメガ3脂肪酸が含まれます。小魚入りのミックスナッツにするとカルシウムも摂ることができます。できるだけ、無塩のものを選びましょう。
ヨーグルト	120g (1食分) 約80kcal	乳製品は蛋白質、ビタミンB群、カルシウムを摂取できます。プレーンタイプを選び、甘みを足す場合は抗酸化作用のある蜂蜜や、腸内環境を整えてくれるオリゴ糖を少量入れるのがお勧めです。
チーズ	20g (1個) 約65kcal	チーズは重量感があるため、満足感が得られます。ただし、塩分が少ないクリームチーズ、モッツァレラチーズ、カッテージチーズ等を選びましょう。
ビターチョコレート	5g (1切れ) 約28kcal	チョコレートの原料であるカカオはポリフェノールが豊富で、非常に強い抗酸化作用があります。ただし、ミルクチョコレートやホワイトチョコレートは糖分が多いため、カカオ70%以上のビターチョコレートを少量たしなみましましょう。
果物	バナナ 100g (1本) 約80kcal	果物に含まれる果糖は、血糖値を上げづらく、ビタミンやミネラルが豊富です。ただし、ドライフルーツは噛み応えがありますが、水分を蒸発させて糖分が凝縮されているため、生の果物より血糖値が上がりやすいです。ドライフルーツは、ヨーグルトに少量入れる程度にしましょう。

アイスポックスクッキー (くるみ入り)



小麦粉の代わりにおからや米粉
を使用しているため、低糖質！

★ココナッツオイルに含まれる中鎖脂肪酸は、腸で吸収されるとすぐ肝臓に入り、エネルギーとして消費されるため、体脂肪になりにくいといわれています

★コーヒーには、血糖値の上昇を抑えるクロロゲン酸というポリフェノールが含まれているため、間食と一緒に摂取するのがお勧めです



医療法人 亀田病院 糖尿病代謝内科 桑原一宏

栄養科 橋場佳保里

【材料】 (2人分：8枚分)

- ・おから 大さじ2
- ・米粉 (菓子用) 小さじ4
- ・ほうじ茶〔茶葉〕 小さじ2
- ・ベーキングパウダー 少量
- ・蜂蜜 小さじ2
- ・ココナッツオイル 小さじ2
- ・くるみ 小さじ2

【作り方】

- ①オーブンは160℃に余熱する。
- ②米粉はふるっておく。
- ③くるみとほうじ茶はポリ袋に入れて、麺棒で抑えるように潰す。
- ④ボウルに全ての材料を入れ、混ぜながらまとめる。
- ⑤生地をラップで3cm角にまとめ、30分程冷凍する。
- ⑥冷凍庫から取り出し、5mm程の大きさに切り、クッキングシートを敷いた耐熱皿に並べる。
- ⑦160℃に余熱したオーブンで20分焼く。
- ⑧オーブンから取り出したら、冷まして出来上がり。

1人分 (4枚) の栄養価

カロリー	114kcal
蛋白質	1.6g
脂質	6.6g
炭水化物	12.7g
塩分	0.1g