

11日 塩の日
15日 ひよこの日
21日 漬け物の日



鯛焼きにも天然と養殖があるんです！

◆天然ものとは？

ひとつの鉄板で1匹しか焼けないもの。



◆養殖ものとは？

ひとつの鉄板で何匹も焼けるもの。



鯛焼きも天然ものが美味しい！

1匹当たり
エネルギー：220 kcal
タンパク質：5.4 g
カリウム：160 mg

栄養だより2023.3

～間食(おやつ)の効果と取り入れ方～

「間食(おやつ)=太る原因になる」というマイナスのイメージを抱く方も多いと思います。間食(おやつ)は1日の食事では補えない栄養素を補給するためには必要な食習慣のひとつです。そこで、今回は、「間食(おやつ)の効果と取り入れ方」についてご紹介します。

◆間食(おやつ)の効果

効果	備考
① 不足しがちな栄養素の補給	エネルギー、タンパク質、脂質、ビタミン・ミネラルなど
② 空腹によるドカ食い防止	食べ過ぎ、飲みすぎ、早食いは、肥満の原因となる
③ 食後の急激な血糖上昇防止及び脂肪の溜め込み防止	インスリンの分泌過剰を防止し、ブドウ糖を体脂肪として溜め込むことを防ぐ
④ 食後の眠さ・だるさ防止(集中力保持)	血糖値が下がり、脳の働きが低下するのを防ぐ

◆『取り入れ方と目安量』と『間食がやめられない原因と理由』

- ① 1日80～160kcalにする。(多くても200kcal以内まで)
- ② タンパク質と一緒に摂る(血糖の上昇が緩やかになる)
- ③ 低糖質(糖質10g以下)のものを選ぶ。

原因	理由
① 糖質を控えすぎている	低血糖状態が続く為、満腹感が得られにくく、おやつを食べてしまいがちになる
② 脂質を控えすぎている	三大栄養素の中で一番カロリーが高いので、消化吸収時間も長く、腹持ちが良い。
③ 食べるのが早い	満腹中枢が刺激される前に食事が終わってしまい、物足りないと感じてしまう。

栄養たっぷり”福袋～”♪

＜＜材料＞＞(2人前)

- ・寿司揚げ 2枚
- ・卵 2個
- ・大根 60g
- ・人参 40g
- ・濃口醤油 小匙1・1/2
- ・淡口醤油 小匙1・1/2
- ・だし汁 1カップ

※絹さや(冷凍でも可) 飾り用



＜＜作り方＞＞ ※絹さやはサッと茹でておく。

- ① 寿司揚げは端を少し切り落とし、卵を入れる。
- ② 大根、人参は食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋にだし汁、調味料を入れ、ひと煮立ちしたら①、②を入れ、味が染みるまで煮る。
- ④ ③を器に盛り、絹さやを飾る。

＜一人前あたり＞

エネルギー：133kcal カリウム：205mg
タンパク質：9.1g リン：141mg
脂質：8.7g 塩分：1.7g