



## 上手なおやつ楽しみ方



### ★おやつの役割★

#### \* 3食では取りきれない栄養を補う

おやつは「間食」とも言い、その名の通り食事と食事の間に食べることです。特に小さい子どもは胃が小さく、朝昼夕の3食だけでは必要な栄養をとることが難しいため、おやつで補う必要があります。

#### \* 遅い時間の夕食の食べすぎを防ぐ

夕食が遅くなる時は、おやつを食べておくことで遅い時間に食べ過ぎてしまうのを防ぐ効果があります。遅い時間の食事は、脂肪が体につきやすく、翌朝の食欲低下にもつながります。おやつを食べた分、夕食は軽めにするなど調整をしましょう。

#### \* 気分転換や楽しみ

おやつを食べることは気分転換になります。家族や友人と一緒に美味しいおやつを楽しむのもいいですね。

### しかし！！

食べ過ぎたり、食べるものによってはエネルギーの摂りすぎで肥満の原因になる場合もあります。ご自身の生活スタイルに合ったおやつの食べ方を見直してみましょう！



#### 【夕食が遅くならない人】



おやつは軽めに、楽しむ程度にしましょう。たくさん食べると、夕食をしっかり食べることができなくなり、必要な栄養を摂れなくなってしまいます。おやつは200kcal以内を目安にして、食べる量や時間に気をつけてください。ジュースなどの飲み物のカロリーにも注意しましょう。

#### 【塾や習い事、仕事で夕食が遅くなる人】



夕食が遅くなってしまう場合は、おやつを軽い食事と考えて、おにぎりや野菜スープなどを食べてもよいでしょう。夕食までの空腹感をやわらげ、脳や体を動かすエネルギーにもなります。遅い時間の食事は体に脂肪がつきやすいので、おやつを食べた分、夕食は軽めにししましょう。

#### 【スポーツをしている人】

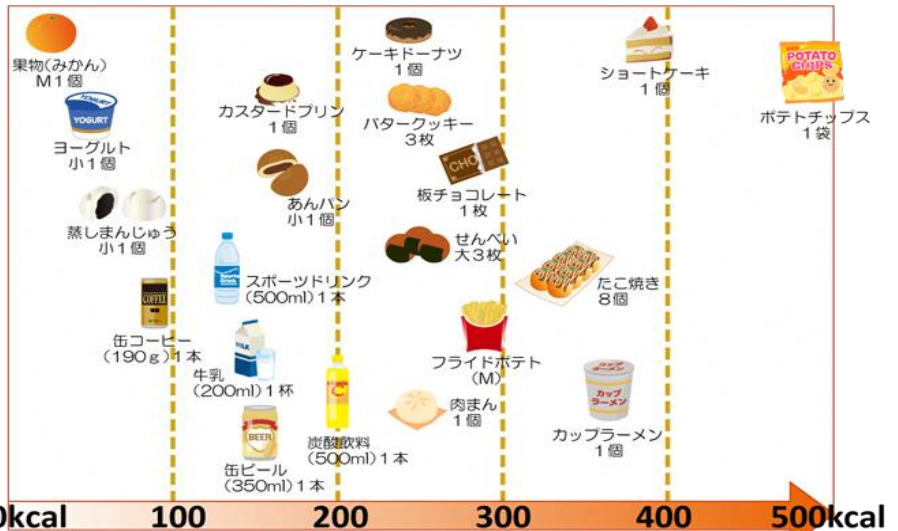


スポーツをしている人は、その分のエネルギーや栄養が必要です。1日3食、バランスの良い食事をしっかり食べましょう。不足しがちな果物や乳製品を積極的におやつに取り入れると良いでしょう。また、運動後すぐに炭水化物を食べると疲労回復が早くなります。筋トレをしたときは、たんぱく質を含むものを食べるのも効果的です。鮭などの具が入ったおにぎりや、サンドイッチなどがオススメです。夕食を食べられるように、量には注意しましょう。

# おやつのカロリーをチェックしてみましょう!

※厚生労働省 e-ヘルスネットより

スナック菓子を1袋食べると、すごいカロリーですね。小分けタイプのものを選んだり、小皿にとってから食べることで食べすぎを防ぐことができます。ごほうびにしたり、特別な日だけ食べるようにするなど、ルールを決めるのも良いでしょう!



## ★オススメのおやつ★

### くだもの



低カロリーで、ビタミンや食物繊維がたくさん含まれています。

### ナッツ類



ビタミンEが豊富で、動脈硬化の防止に効果があります。塩のついていないものを選びましょう。

### ヨーグルト



不足しがちな乳製品をおやつに取り入れるのもおすすめです。腸内環境の改善にも◎

### 焼き芋



秋冬は焼き芋がおいしい季節。おなかが空いたときや、夕食まで時間があくときにおすすめです。

## ★かわいいスイートポテト★

〈材料〉 7~10個くらい

- さつまいも……………300g
- 砂糖……………大さじ3
- バター(無塩)……………20g
- 生クリーム……………大さじ1.5
- 卵黄……………1/2個
- 牛乳……………50cc
- ぬり卵
- 卵黄……………1/2個
- みりん……………小さじ1

〈作り方〉

- ① さつまいもを輪切りにし、皮をむいて水に2分程つけてあくをぬいてから柔らかく蒸す。(電子レンジで加熱してもよい)
- ② 熱いうちに鍋に入れて、なめらかにつぶす。Aを入れてよく混ぜ、焦がさないように弱火で水分を飛ばし、粘土くらいの固さにする。
- ③ ひよこ、ハート、ツリー、星など好きな形をつくり、ぬり卵を塗る。
- ④ アルミホイルのカップ等に入れ、オーブントースターで10分くらい焼く。

★さつまいもはよくつぶしてください。

★焦げそうになったらアルミホイルをかぶせてください。

## ★バラのアップルパイ★

〈材料〉 6個分

- りんご……………100g
- グラニュー糖……………3g
- レモン汁……………5g
- シナモンパウダー……………少々
- 冷凍パイシート……………1枚(100g)

〈作り方〉

- ① りんごは薄く皮付きのまま、くし形にスライスする。
- ② りんごをボールに入れ、グラニュー糖とレモン汁をふり、レンジ(700w)で3分加熱し、粗熱をとっておく。
- ③ 冷凍パイシートを細長く伸ばしシナモンをふり、縦に6等分に切る。
- ④ りんごをパイシートの上に少し重なるように置き、端から巻いていく。
- ⑤ 180度のオーブンで20~30分焼き色がつくまで焼く。

★りんごはなるべく薄く切るほうが、バラの花がきれいに仕上がります。

★トースターの場合、1000w 15分でできます。

★お好みで出来上がりに粉糖をふってください。

## 手作りおやつレシピ♪

