

今日のごはんは明日のげんき!

~笑顔でつくる健康なまち 深谷~
食生活の改善で病気を防ごう!

間食で生活に潤いを!

『間食』は食事以外に摂取するエネルギー源となる食べ物や飲み物のことです。間食には、仕事や勉強などでの気分転換、心に潤いを与えるなど大切な役割がありますが、取り過ぎるとエネルギー過剰となり、体脂肪が増え体重増加にもつながります。種類や量、回数、タイミングを考え、上手に間食を取りましょう。

上手な間食の取り方

- 不足しがちなカルシウムを補う牛乳やヨーグルト、ビタミンやミネラルを補う果物などを選びましょう。
- 市販のお菓子やジュース類は糖分や脂肪分が多いので、『小袋のもの1つ』や『コップ1杯まで』など量を決めましょう。飲み物は、お茶など砂糖のついていないものがお薦めです。
- 取る回数はなるべく減らしましょう。たびたび間食すると、口の中が酸性に傾き、虫歯になりやすくなりますし、血糖値が下がりにくくなり、糖尿病のリスクも高くなります。
- 寝る直前には食べないようにしましょう。体脂肪の蓄積や朝食の欠食につながります。



深谷赤十字病院管理栄養士 田島好子さん
(監修: 深谷赤十字病院副院長 泉知之医師)

キレイ・元気を応援します! No.07

少量のバターの風味を生かしたバリバリ食感のおやつです。

小豆とバナナの春巻き風

栄養価 (1人分当たり)

エネルギー 107kcal	たんぱく質 3.3g	脂質 2.4g	炭水化物 18.1g	塩分 0g
------------------	---------------	------------	---------------	----------



おすすめポイント

カルシウムを補うにはチーズを、ビタミンを補うにはカボチャやサツマイモを巻くのもおすすめ。

材料 (2人分・4本)

春巻きの皮2枚、溶かしバター5g、こしあん40g、バナナ1/2本、粉砂糖少々
【のり】小麦粉大さじ1と水大さじ1を混ぜたもの

作り方

- 1 春巻きの皮は半分に切り、バナナは巻きやすいように切る
- 2 春巻きの皮を広げ、こしあん・バナナをのせ、端から巻き、巻き終わりに【のり】を薄く塗る
- 3 アルミホイルを敷いた天板に、2の巻き終わりを下にして並べ、表面に溶かしバターを塗る
- 4 200℃のオーブンで7分焼き、盛りつけて粉砂糖を振る

(レシピ作成協力: 深谷市食生活改善推進員協議会岡部支部)

ふかやの野菜をプラス1皿!



野菜で TUNAGU 明日の健康!



メール配信サービス
登録受け付け中

- 市からのお知らせ
 - 災害・防災情報
 - 防災行政無線情報
 - 火災情報
- http://city.fukaya.saitama.jp/mobile/

↑登録はこちらから