

# 栄養だより

## 間食について

秋の涼しさを感じる季節となり、食欲が増してきた方も多いのではないでしょうか。

小腹を満たすためについつい増えてしまう間食ですが、食べ過ぎると間食以外での食事が減り、必要な栄養素が不足してしまう原因にもなります。

間食の種類や原材料を知り、適切に活用しましょう。



### ● 間食の役割

朝・昼・夕の3食だけでは摂取できない栄養素の補給や、気分をリフレッシュさせる効果があります。

間食の中でも今回は、和菓子と洋菓子のちがいや特徴をお伝えします。

## 和菓子と洋菓子の特徴

### ● 和菓子

- ・ 原材料：植物性が多い（米や豆類など）
- ・ 洋菓子に比べると、脂質が少なく低エネルギーなものが多い



日本では古来より四季折々の和菓子が作られてきました。期間限定で作られる桜餅や柏餅、色や形状でその時期の風物詩を表現し、見た目から季節を感じられる練り切りなどがあります。日本の和菓子文化は江戸時代に大きく発展しました。

### ● 洋菓子

- ・ 原材料：動物性が多い（卵、牛乳、チーズ、バターなど）
- ・ 油脂類の割合が多く、和菓子と比べるとエネルギーが高い



日本では室町時代に西洋から伝わったカステラ、ボーロ、ビスケットなどが始まりで明治時代以降に各地で作られるようになりました。上品で落ち着いた味の和菓子と違い、パティシエの工夫が詰まった華やかな見た目と濃厚な甘さが特徴的です。



## 間食を上手に摂るポイント

- ・ 間食の時間を決めましょう。食事の前や就寝前は控えるようにしましょう。
- ・ 1日 200kcal 程度が目安です。  
例) ドーナツ 1 個、たい焼き 1 個、一口チョコレート 5 ~ 6 個  
血糖コントロールが必要な方は、1日 80kcal 以下に抑えましょう。
- ・ 栄養成分表示を参考に、1日の摂取エネルギー量が過剰にならないように意識して選びましょう。
- ・ 菓子類だけでなく、果物や乳製品、小魚などを利用して不足しがちな栄養素を補うことも大切です。

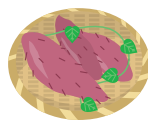


### おすすめレシピ 芋ようかん

秋の味覚さつまいもを使用した、優しい甘さの和菓子です。温かいお茶と一緒にいかがでしょうか。

材料 22cm×8cm× 深さ 6cm 程度のパウンドケーキ型 1 台分

さつまいも …1本(約 300g)  
グラニュー糖 ……………40g  
粉寒天 ……………2g  
水 ……………150cc



### 作り方

- ①さつまいもは皮をむき、厚さ 1 cm の輪切りにする。水に 5 分程さらして鍋に入れ、浸るくらいの水と塩（分量外）を少々加え強火にかける。沸騰したら弱火で 10 ~ 12 分茹でる。爪楊枝を刺してすっと通るくらい柔らかくなれば、ざるに揚げて水気を切り、耐熱ボールにうつす。
- ②熱いうちに茹でたさつまいもをヘラでつぶし、グラニュー糖を加えながら混ぜる。
- ③小鍋に粉寒天と水 150cc を入れて、1分ほど煮立たせる。冷めないうちに②のさつまいもに少しずつ加えながら混ぜる。
- ④クッキングシートを敷いたバットに流し入れ、冷蔵庫で 30 分冷やして固める。固まったらバットから取り出し、食べやすいサイズに切り分けたら完成。



コツ・ポイント ②のさつまいもは、ざるでこしたりミキサーを使用するとよりなめらかに仕上がります。



栄養量(1/8 切れ) :

エネルギー 84kcal / たんぱく質 0.6g / 脂質 0.1g / 食物繊維 1.4 g / 食塩相当量 0.07g