

# カラダ栄養学

## ～「おやつ」のすすめ～



おやつは、太るから・・・と、毎日我慢しているあなた！安心して下さい、食べても太らない方法がありますよ♪今回は、身体と心に嬉しいおやつの摂り方をお伝えします。

### おやつを食べるときの3つのポイント★

#### ①日中に摂ろう！



よく「15時のおやつ」と言いますが、これは本当に魔法の時間帯です。なぜかというところ「BMAL1(ビーマルワン)」という脂肪を貯蓄させやすくする作用のあるタンパク質があり、このBMAL1の活動が最も弱まるのが14時～15時と言われているからです。逆に最も強いのは22時～2時なので、夜のおやつは要注意！！

#### ②加工の少ない食材を選ぼう！



栄養価が高いものを選べば、ダイエットや美肌効果も期待できます。そのためには、マーガリンやショートニングなどのトランス脂肪酸が含まれたものや、添加物が含まれた加工食品は避け、ナッツやフルーツなど自然な食品を食べましょう。

#### ③「カロリーオフ」「糖質オフ」に惑わされないで！

最近、「カロリーオフ」や「糖質オフ」を謳う食品が増えています。このようなお菓子には「人口甘味料」を使用しているケースが多いです。おやつの摂取カロリーの目安は100kcal～150kcalと言われているますが、**大切なのはおやつの「質」**です。できるだけ栄養素(タンパク質・食物繊維・ビタミンなど)が含まれた身体にも心にもおいしいものを選んで摂取するのがポイントです。



### 知っておくと便利！加工食品の品質表示

惣菜やスナック菓子など、包装されている加工食品には品質表示が義務付けられています。覚えておくと、より、安全で良質なものを選ぶことができます。

名称	食パン
原材料名	小麦粉、ぶどう糖果糖液糖、ショートニング、パン酵母、砂糖、バネーネ種、食塩、発酵風味料(ルヴァン種58%)、脱脂粉乳、乳化剤、酢酸Na、イーストフード、ビタミンC、(原材料の一部に大豆を含む)



★原材料はすべて重量順に表示されている！

- ⇒左の写真では、小麦粉、ぶどう糖果糖液糖、ショートニング…の順同じ食パンでも酵母やショートニングの重量が異なる製品もあるので要チェック！
- ⇒できれば添加物の記載は少ないほうが安心です。

## 東急スポーツシステム 栄養チーム

東急スポーツシステム株式会社

当社の詳しい情報や過去の栄養チラシはこちら



薬樹薬局 管理栄養士  
皆さまの健やかな暮らしを「食」からサポート致します！



掲載レシピの食材購入は便利な宅配サービスをご利用ください！



# 健康レシピ

## ～おすすめの「おやつ」～



エネルギー114kcal 塩分0.1g

### 【材料】(2人分)

🍯 ヨーグルト(無糖)	大さじ3(45g)
🍯 絹ごし豆腐	1/2丁(50g)
砂糖	大さじ1(9g)
レモン果汁	少々
インスタントコーヒー	小さじ1(2g)
ブランデー	少々
ビスケット	2枚(16g)
ピュアココア	小さじ1/2(1g)
ミントの葉	お好みで

### 【作り方】

- ①ヨーグルトはクッキングペーパーで包み、水けを切る。絹ごし豆腐はクッキングペーパーで包み、電子レンジ(600w)で2分30秒加熱して水けを切る。
- ②ミキサーに①と砂糖、レモン果汁を入れて、なめらかになるまで攪拌する。
- ③インスタントコーヒーはお湯大さじ2(30g)(分量外)で溶かし、ブランデーを加える。
- ④器に粗めに砕いたビスケットをしき、③をかける。その上に②を入れる。
- ⑤冷蔵庫で1～2時間程度冷やし、仕上げにピュアココアをふり、お好みでミントの葉を添えて完成。



エネルギー111kcal 塩分0.2g

### 【材料】(2人分)

アップルマンゴー(冷凍)	80g
🍯【A】牛乳	100ml
🍯【A】ヨーグルト	220g
【A】はちみつ	小さじ1/2強(4g)

### 【作り方】

- ①アップルマンゴーは解凍してみじん切りにする。
- ②①と【A】をよく混ぜ合わせて器に盛り付ける。

※アップルマンゴーは冷凍のマンゴーや缶詰のものでもOK

🍯 のマークはポイントの食材です！

★乳製品、大豆製品にはたんぱく質が含まれています。たんぱく質は筋肉、骨、皮膚、ホルモンなどの材料となります。

薬樹薬局オーケー新用賀店 管理栄養士 高尾咲恵

東急スポーツシステム株式会社

当社の詳しい情報や  
過去の栄養チラシはこちら



薬樹薬局 管理栄養士  
皆さまの健やかな暮らしを  
「食」からサポート致します！



掲載レシピの食材購入は  
便利な宅配サービス  
をご利用ください！

