

# 栄養だより

2020年11月

さめさ市民病院  
栄養管理科発行

## ～間食について知ろう！！～

スポーツの秋、読書の秋、そして食欲の秋！夏が過ぎ、だんだんと涼しくなって食欲が増えてきた人も多いのではないのでしょうか。ついつい間食をとりすぎてしまうなんてことも・・・

そこで今回は間食について考えてみましょう。スナック菓子やケーキ、果物、そしておにぎりやサンドイッチなど、間食といってもたくさんの種類がありますが、皆さんは何を食べますか？食べすぎを防ぎ、上手な間食のとり方をしましょう！

### ●間食の目安量

間食は、一般的には一日 **200kcal** 程度が目安です。

美味しく健康的に食べるには？

### ☆大切なポイント☆

- ① 朝昼夕の**食事の時間**を考えて食べる
- ② 間食を食べることを**習慣にしない**
- ③ お腹いっぱいになるまで食べない
- ④ **よく噛んで**ゆっくり食べる
- ⑤ 食べた後は**積極的に運動を**

何を食べるか考えてみましょう！



ポテトチップス  
1袋 約 **500kcal**



バナナ  
1本 約 **70kcal**

スナック菓子から果物に替えることで不足しがちな食物繊維を補うことができます。



コーラ  
500ml 約 **230kcal**



野菜ジュース  
500ml 約 **180kcal**

コーラ等清涼飲料水から野菜ジュースに替えることで食物繊維やビタミン類などを摂取することができます。

## 今月のレシピ

### ごまマヨネーズ サラダ

(4人前)



ミニトマト…120g	マヨネーズ…20g
きゅうり…80g	酢……………8g
レタス…60g	砂糖……………8g
じゃがいも…40g	白いりごま…2g
ベーコン…20g	

- ① ミニトマトは4等分に、きゅうりは1.5cmの角切りに切る。レタスは一口大の大きさにちぎっておく。
- ② じゃがいもは1.5cmの角切りにし、茹でておく。
- ③ ベーコンは薄くスライスし、フライパンで軽く炒めて火を通す。
- ④ 白いりごまは、フライパンで軽く炒り、すり鉢でする。
- ⑤ ①～③を混ぜ合わせ、④の白いりごまとマヨネーズ、酢、砂糖を混ぜ合わせたドレッシングを上からかける。

お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

