

# えいよう便り

2023年

11月

さめき市民病院  
栄養管理科発行

## 間食の、すすめ

ライフスタイルに合わせて間食を取り入れよう！

「間食」というと「太るから控えるべきもの」とイメージを持つ人が多いかもしれませんが、多様化しているライフスタイルに、「間食」は役立つものであり、現代人がかかえる食の課題を解決するひとつの方法になります。

**大事なのは1日に食べる総量。「適切な間食」を取り入れましょう。**

- 一、おやつとは位置づけが違  
うことを理解する
- 一、自分にとって一日に必要  
なエネルギー・栄養素の量  
を把握する
- 一、一日に食べる総量は変え  
ない
- 一、ライフスタイルに合わせ  
て取り入れる
- 一、管理栄養士・栄養士に相  
談する

### 間食の取り方 五か条

**ケース1** 仕事で帰りが遅くなる  
課題 昼食と夕食の間があく

寝ている時以外で、食事と食事の間が6時間以上あくときは、昼食と夕食の間におにぎりやパンなど、主食メインの間食をとり、夕食時は「間食」で補給した分の主食を減らしましょう。

**ケース2** 朝はギリギリまで寝ている  
課題 朝は食べる時間がなく、  
午前中お腹がすく

朝食は、午前中活動するためのエネルギーや栄養素を補充するために必要です。家でエネルギー食品・栄養機能食品でエネルギー補給として、会社についてから牛乳や野菜ジュースを追加するのもおすすめです。

### ベストなメニューを選択する！

不足する栄養素を補給できる間食を選びましょう！



参照：(公社) 日本栄養士会発行 栄養 Wondar BOOK

## ひまわりレシピ

院内保育所の「ひまわり」に提供しているかわいいレシピをご紹介します。

### 星のミートソース

子ども1人前



チーズは、お子さんと一緒に型抜きすると楽しいですね！

調味料A	
スパゲッティ 45g	ケチャップ 24g
牛並肉ミンチ 30g	ウスターソース 3g
たまねぎ 60g	砂糖 3g
油 3g	コンソメ 0.9g
小麦粉 3g	水 90g
とろけるチーズ 6g	塩 0.3g

- ①たまねぎは、みじん切りにする。
- ②スパゲッティは、規定の時間どおり茹でる。
- ③フライパンに油をひき、牛並肉ミンチを入れ炒め、色が変わってきたらたまねぎも入れ、さらに炒める。
- ④③に小麦粉を入れて炒めて、調味料Aを入れて少し煮込む。
- ⑤味が調ったら、②のスパゲッティを入れて和える。
- ⑥⑤を器に盛り、星形にくりぬいたとろけるチーズを盛り付けて完成。

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。