

スマートにはじめる♪ 大人のおやつガイド

子どもにとってのおやつと、大人になってからのおやつは役割が違うことをご存知ですか？子どもは1日に必要なエネルギーや栄養素を、朝昼夕の食事だけでは十分に摂取できない為、おやつで補うという「補食」の役割があります。一方、大人にとってのおやつは食生活に彩りや潤いを与える役割を持っており、決して不要なものではありません。しかし、大人の場合、食べ過ぎると肥満や生活習慣病に繋がるため「いつ」「何を」「どのくらい」食べるかが重要になります。そこで今回は、食べる人に合わせたおやつのポイントと、ヘルシーで簡単に作れるおやつをご紹介します！

いつ食べる？

15時がベスト！
おやつの時間を決めておくことが大切。

- 15時～16時は代謝が上がりやすく、脂肪の合成があまり活発ではない時間帯！
- おやつで食べたカロリーをため込みたくない方は、15時をおやつタイムにしましょう。



メタボさんは・・・注意

15時～16時頃に食べたからと言って、太らない、体脂肪が増えない、血糖値が上がらない、という訳ではありません。



何を食べる？

朝、昼、夕食で不足しがちな栄養素がとれる食べ物がおすすめ。

食物繊維

野菜チップス、こんにやくチップス、ドライフルーツ、干し芋、バナナ、アボカド、オートミール、寒天など

ビタミン

フルーツ、野菜スティック、ミニトマト

鉄・カルシウム

プルーン、チーズ、ヨーグルト

たんぱく質

おからドーナツ、豆乳プリン

ワンポイントアドバイス

栄養素を上手にとるには、素材に近いものを選ぶとGood!!

例えば… モンブランよりも甘栗
スイートポテトよりも焼き芋

どのくらい食べる？

食べる物によって「適量」が違うので要注意！

お菓子

● **1日200kcal以内が目安！**



200kcalってこのくらい!

Calorie Check!

食べ過ぎると肥満や生活習慣病の原因になります！
栄養成分表示を見る習慣をつけましょう!

フルーツ

● **生の果物は1日200gが適量**



ヨーグルト

● **1日1カップ**

ナッツやハイカカオチョコレート等は、少量でハイカロリーになる場合があるので要注意!

Calorie Check!

コラム

ダイエット中のおやつに良い？プロテイン食品の落とし穴…

最近、ダイエット中なのでプロテインバーやプロテイン食品をおやつにしています!という方が増えています。ダイエット中は筋肉量を増やし、代謝を上げて体脂肪を燃焼しやすくする必要があるので、良質なたんぱく質をとることは大切です。しかし、たんぱく質(プロテイン)だけをとりゃ筋肉がつくという訳ではありません。また、一日三食しっかりとれている場合、プロテイン食品をプラスすると過剰摂取となり肥満に繋がってしまいます。

プロテイン食品を選ぶ時

- カロリーやたんぱく質がどのくらい含まれているか確認しましょう。
- 1回の食事として欲しいたんぱく質の量は20～30gです。その為、おやつではその半分以下を目安にしましょう。

☆ヘルシーおやつレシピ☆

レシピ① 季節のフルーツとアボカドのフレッシュサラダ

ビタミンの補給に!

1人分 149kcal、ビタミンC 94mg(ほぼ1日分)

【材 料】(2人分)

- 季節のフルーツ …………… 1個
- オレンジ …………… 1個
- フルーツマト …………… 3～4個
- アボカド …………… 1/2個
- カッテージチーズ …………… 30g
- A ● オレンジジュース…小さじ2
- はちみつ …………… 小さじ1



※写真はイメージ

【作り方】

1. フルーツを食べやすい大きさにカットする。
2. ボウルにカッテージチーズとAを入れてよく混ぜ、①を加えてあえたら完成!

【メモ】

カッテージチーズは他のチーズと比べ、低脂肪高たんぱく!

レシピ② お豆腐とおからのブラウニー

低糖質でたんぱく質もとれる♪
食物繊維たっぷり!

1人分 150kcal、糖質 8g、たんぱく質 6.2g、食物繊維 5g、鉄分 2mg

【材 料】(2人分)

- 絹ごし豆腐 …………… 100g
- おからパウダー …………… 10g
- 砂糖 …………… 大さじ1
- ココアパウダー …………… 10g
- ナッツ …………… 25g



※写真はイメージ

【作り方】

1. ボウルに絹ごし豆腐を入れ、おからパウダー、砂糖、ココアパウダーを加えてよく混ぜる。
2. ナッツは飾りつけ用に少し取っておき、残りはくだいて生地混ぜ込む。
3. ラップをしいた耐熱容器(写真は15×10cm)に生地を流し、600wのレンジで3分間加熱する。
4. 粗熱がとれたらナッツを飾り、冷蔵庫でしっかり冷やして完成!

【メモ】

バナナやドライフルーツを加えても美味しい!