

おいしく 楽しく！
感謝の気持ちで いただきまーす！



たのしい食育広場 2019年10月号



食欲の秋

過ぎやすい気候になってきました。「スポーツの秋」、「読書の秋」、「芸術の秋」……といろいろありますが、何と言っても、食べ物がおいしい季節です。「食欲の秋」の方が結構いらっしゃるのではないのでしょうか。おいしいから食べすぎてしまうのは、腹八分目を心がけていただくとして、間食は普段摂りにくいカルシウムや食物繊維などの栄養素をとれるようなものがおすすめです。牛乳・乳製品、果物やナッツなどを使ったエネルギー控えめな間食レシピをご紹介します。

くれぐれも食べ過ぎないようにして、体もしっかり動かしましょう。



間食の1日の目安は？

健康な成人の場合、嗜好品として摂取するエネルギーは1日200kcalまでが目安です。もし、アルコールをとられるのであれば、お菓子・ジュースと合わせて200kcalなので、ご注意ください！

簡単おやつレシピ集！

No.16 りんごのクラフティ

《材料(4人分)》

卵	1個	りんご	小1個(200g)
A 牛乳	1/2カップ	サラダ油	少々
プレーンヨーグルト	1/2カップ	粉砂糖	少々
砂糖	大さじ2		
薄力粉	大さじ2		

(1/4切れあたり:カロリー 112kcal、塩分0.1g、約 60円、調理時間約 45分)

※お好みの果物でお試ください。
※エネルギー控えめになるようにアレンジしました。

《作り方》

- ① A をよく混ぜ合わせ、薄力粉をふるい入れて混ぜ合わせる。
- ② りんごは皮・芯をとり、3mm厚さのくし切りにする。
- ③ 薄くサラダ油を塗った耐熱容器に①の半量を注ぎ、②を並べ、①の残りを注ぐ。
- ④ 180℃のオーブンで30分程度焼く。
- ⑤ 粗熱が取れたら、粉砂糖をふる。



クラフティ

果物入りカスタードプディングのようなフランスリムーザン地方の伝統菓子。本場ではサクランボをびっしり入れて焼き上げます。

健康大阪さやま21 健康コラム

Vol.3 大阪狭山市健康づくり応援団について

「大阪狭山市健康づくり応援団」をご存知ですか？ 大阪狭山市の健康づくりを担ってくださる応援団です。市の健康づくりを担うという、何だか大変そうだな、と思われるかもしれません。ですが、健康大阪さやま21では、健康づくりを行政主導ではなく、市民の皆さまが主体性を発揮し、ご近所の人たちと楽しみながら取り組んでいただくものと考えています。

まずは、ご自身の健康づくりに取り組み、そしてその輪を家族に広げ、ご近所、地域、そして大阪狭山市全体の健康へとつなげていく……そんな活動をしています。



簡単おやつレシピ集！



No.17 きなこ玉

＜材料(6粒分)＞

きなこ	20g		
はちみつ	大さじ1		
(1粒あたり:カロリー 26kcal、約 5円、調理時間約 10分)			

＜作り方＞

- ①きなこ・はちみつを混ぜ合わせる。
- ②6等分して丸める。
- ③②にきなこ(分量外)をまぶす。

きなこは大豆の栄養をそのままいただけます。



簡単おやつレシピ集！

No.18 スイートパンプキン

＜材料(4個分)＞ ☆大阪狭山産の農作物です

☆かぼちゃ	200g	A	砂糖	小さじ1
牛乳	1/2カップ		バター	5g
			卵黄	少々
(1個あたり:カロリー 74kcal、約 25円、調理時間約 50分)				

＜作り方＞

- ①かぼちゃは皮・種をとり、2cm角に切る。
- ②鍋に①・牛乳を入れ、火にかける。沸騰したら、焦げないように弱火で軟らかくなるまで煮、水分を飛ばす。
- ③火からおろして、かぼちゃをつぶす。つぶれたら、Aを加えて弱火にかけて水分を飛ばしながらよく混ぜる。
- ④4等分してアルミカップに入れ、表面に卵黄を塗り、200℃のオーブンで20分ほどうっすら焦げ目がつくまで焼く。



簡単おやつレシピ集！

No.19 水切りヨーグルト 簡単フルーツソース添え

＜材料(2人分)＞

プレーンヨーグルト	200g	A	好みのジャム	20g
			水	小さじ2
			レモン汁	小さじ1/2
(1人あたり:カロリー 80kcal、塩分0.1g、約 60円、調理時間約 30分)				

＜作り方＞

- ①ざるにキッチンペーパーを敷き、プレーンヨーグルトを入れてキッチンペーパーで包み、重しをして水けを切る。
- ②Aを耐熱ボールに入れ、電子レンジ(600w)で30秒加熱する。
- ③①を器に盛り、②をかける。



栄養成分表示を見ましょう

容器包装に入れられた加工食品には栄養成分表示として熱量(エネルギー)、炭水化物、たんぱく質、脂質、ナトリウム(塩分相当量として表示)が記されています。自分がどれくらい摂取しているのか確認してみましょう。

100gあたりか
1袋あたりか
要チェック



栄養成分表示(100gあたり)

エネルギー	420kcal
たんぱく質	9.0g
脂質	20.5g
炭水化物	49.5g
食塩相当量	2.7g

イベント情報

- 毎週土曜日 地元野菜の販売(JA大阪南女性会大阪狭山支部東池尻班会員による)東池尻児童遊園(雨天:東池尻会館)
(午前9時~売り切れ次第終了)
- 毎週日曜日 地元野菜の販売(大阪狭山市フレッシュ朝市連絡会) JA大阪南狭山西支店横(午前8時~売り切れ次第終了)