



こんにちは~♪

ヘルスマイト

食推です!!

私達は、山口市の委託を受けて、子どもから高齢者まで各世代に応じた食に関する健康づくりを、講話や調理体験を通して、地域の方へお伝えする活動をしています。

山口市食生活改善推進協議会

心もからだも元気に過ごすために

おやつは賢く食べよう!



おやつので役割

子どもや食事量の少ない高齢者

栄養補給

基本は

1日3回 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を食べること!

食事で摂りきれないエネルギーや栄養素、水分を補う。

全世代

心の癒し



休憩やリフレッシュを兼ねた楽しみの時間♪

全世代

コミュニケーションの場

誰かと一緒に食べるとコミュニケーションの機会が増え、個食や固食を避けやすくなる。

※個食…家族がそれぞれ違うものを食べる

固食…同じものばかり食べる

おやつので目安量

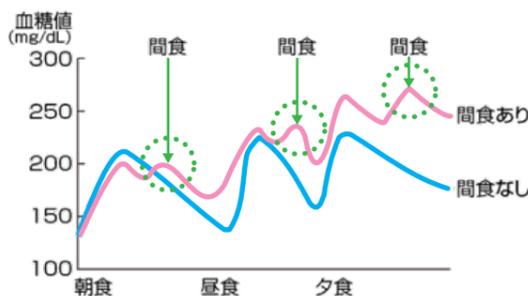
幼児の おやつので目安量	1~2歳	100kcal
	3~5歳	200kcal



1日 200kcalまで

- 200kcal を超えるおやつは分けて食べる
- 食事に差し支えるときには量を減らす

おやつを 食べる時間



間食は時間を決めて食べましょう。
15時頃が体脂肪の合成が一番少ない時間です。
 遅い時間になるほど血糖値は上がりやすく、
 体重が増えやすくなります。

- 夕食後のおやつは控えましょう。
- 血糖値が高めな人はちょこちょこ食べると血糖値が上がったままになりやすいので気を付けましょう!



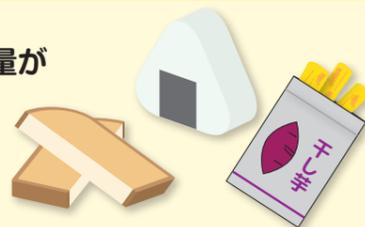
甘いものだけじゃない!
手作りじゃなくてもOK!

こんなものもおやつだよ!

おやつにおすすめの食材

エネルギーの補給

1回に食べる量が少ない方におすすめ!



たんぱく質の補給

筋肉や身体を作るもとになる



カルシウムの補給

骨や歯の材料
精神面(イライラ)に効く



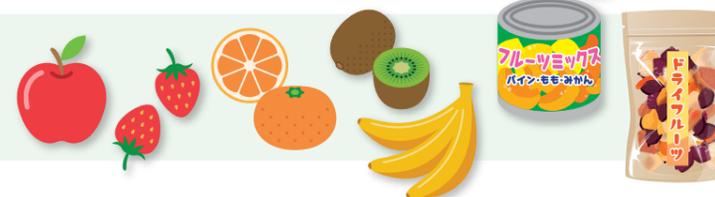
鉄の補給

貧血予防



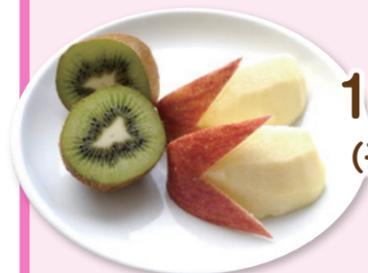
食物繊維の補給

便秘に効く



知っていますか?

果物の摂取目標量



1日200g
(子どもは100g)

果物にはビタミンやカリウム、食物繊維が豊富に含まれており、生活習慣病の予防につながります。

おやつので表示を見よう



自分に必要なものを取り入れよう!

低栄養が心配な高齢者に☆

気分が落ち込み、食欲がない場合にはおやつでもたんぱく質がとれるものをおすすめ





市販品を上手に利用して

食パンdeミニ肉まん

1個分栄養価 エネルギー60kcal たんぱく質2.1g
脂質1.9g 食塩相当量0.4g



補給できる栄養素 エネルギー たんぱく質

材 料 4個分

食パン(サンドイッチ用).....4枚
市販のシューマイ(1個15g程度)....4個

ピザまんのアレンジ♪

シューマイを刻み、ピザ用チーズと
トマトケチャップを加えて混ぜて、包む。

作り方

- 1 食パンの片面と側面に、はけで水を薄く塗る。
- 2 ラップ1枚を広げ、食パンの水を塗った面を下にして置く。中央にシューマイをのせ、ラップを持ち上げながら、食パンの側面どうしを合わせながら、ラップをぎゅっとねじり、丸く整える。残りも同様に包む。
- 3 耐熱皿に肉まん4個を、ラップをつけたままねじり目を下にして並べる。電子レンジ(600W)で1分20秒ほど加熱する。

簡単に手作りおやつ

を作るよ!



フルーツトースト

1枚分栄養価 エネルギー234kcal たんぱく質6.1g
脂質9.1g 食塩相当量0.4g 食物繊維3.2g



補給できる栄養素 エネルギー たんぱく質 食物繊維

材 料 2枚分

食パン(6枚切り).....2枚
生カットパイナップル...輪切り2枚分
クリームチーズ.....2個(40g)
冷凍フルーツ(ブルーベリー等)....10g

- フルーツはお好みのものを!缶詰も可。
- はちみつなどをかけてもOK♪

作り方

- 1 パイナップルはペーパータオルでよく水気をふいて、小さく切る。クリームチーズは室温に戻しておく。
- 2 食パンにクリームチーズを塗り、パイナップル、ブルーベリーをちらす。オーブントースターにアルミホイルを敷いて、3~5分焼く。

小倉蒸しパン

1個分栄養価 エネルギー129kcal たんぱく質2.6g 鉄0.4mg 食物繊維1.0g
脂質2.3g 食塩相当量1.0g カルシウム39mg



補給できる栄養素 エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食物繊維

材 料 10個分

ホットケーキミックス.....200g
ゆであずき.....200g
牛乳.....150ml
サラダ油.....小さじ2

ゆであずきは缶やパウチが便利!

作り方

- 1 ボウルにゆであずき、牛乳、サラダ油を入れて混ぜる。ホットケーキミックスを加えて混ぜ、ホイルカップに流し入れる。
- 2 フライパンに1cmの高さの水を入れて、キッチンペーパーを敷いて①を入れ、ふたをして中火で10~15分蒸す。
(串でさして生地がつかなければOK)

レンジで牛乳かん

1個分栄養価 エネルギー66kcal たんぱく質1.8g 食物繊維0.6g
脂質2.0g 食塩相当量0.1g カルシウム58mg



補給できる栄養素 たんぱく質 カルシウム 食物繊維

材 料 4個分

牛乳.....200ml
A 甘酒(ストレート).....100g
粉寒天.....2g
みかん缶(好みの果物)....1缶(100g)

甘酒は牛乳でもOK!
その場合はみかん缶の汁を入れるといいよ!

作り方

- 耐熱の容器に汁気をきったみかんを入れておく。
- 1 耐熱ボウルにAを入れ、泡だて器でよく混ぜる。ラップをかけずに電子レンジ(600W)で3分加熱し(しっかり沸騰するまで)、よく混ぜる。
 - 2 みかんを入れた容器に①を注ぎ、粗熱がとれたら冷蔵庫で約1時間冷やす。