



体が健康になるおやつのおべ方、レシピの紹介

子どもにとってのおやつは、3食で不足するエネルギーや栄養素を補うために食べるものです。

大人の場合は、基本的に3食に必要なエネルギーや栄養素を補えますが、朝食の欠食やバランスの悪い食生活を送っていると栄養不足に陥る可能性もあります。

また、甘い飲み物やお菓子を過剰に摂取すると、塩分やカロリーの取り過ぎで、肥満や高血圧、糖尿病などの生活習慣病のリスクが高くなることから、今回は「おすすめおやつ」や間食にぴったりのレシピを紹介します。

■高カロリーなおやつから「おすすめおやつ」に置き換えることで栄養価をアップ！

高カロリーなおやつ

- ・板チョコ
→ 1枚 280kcal
- ・あんぱん、クリームパン
→ 1個当り 250kcal～300kcal
- ・ドーナツ
→ 1個 200kcal～300kcal
- ・ポテトチップス
→ 1袋 300kcal～350kcal

おすすめ
おやつへ



- ・プレーンヨーグルト → 100g 60kcal
- ・牛乳 → コップ1杯180ml 120kcal
- ・低脂肪牛乳 → コップ1杯180ml 80kcal
- ・果物 (以下、約80kcalの量)
りんご 中1個、キウイ 2個、バナナ 1本、
みかん 2個、柿 1個、梨 1個
- ・やきいも → 1/4個 80kcal
- ・ベビーチーズ → 1個 45kcal
- ・ドライレーズン → 大さじ1 (約10g) 30kcal
- ・アーモンド → ひとつかみ程度 (約20g) 120kcal
- ・くるみ → ひとつかみ程度 (約20g) 135kcal

※おやつは1日200kcal以内にしましょう。市販品には栄養成分表示が記載されているので、食べる際の参考になります。低カロリーの商品や小さいサイズの商品を選ぶようにしましょう。

※忙しくて3食の食事を十分に取れなかったときは、小さめのおにぎりやサンドイッチ、ゆで卵、具がたくさん入ったスープなどをおやつにするのもおすすめです。

■間食にぴったり！おすすめレシピ

栄養満点！さつまいもとベーコンのミルクスープ 小腹が空いた時のおやつにおすすめのスープです。

【材料 (4人分)】

- ・さつまいも 150g
- ・玉ねぎ 中1/2個
- ・ベーコン 25g
- ・バター 大さじ1/2
- ・A コーン缶 小1/2缶
水 1カップ(200cc)
コンソメ 小さじ1
- ・牛乳 1カップ(200cc)
- ・塩、こしょう 少々

【栄養価 (1人分)】

エネルギー 144kcal たんぱく質 3.7g 脂質 5.8g 食物繊維 1.7g 食塩相当量 0.7g

【作り方】

- ① さつまいもはよく洗って、皮つきのまま2cm～3cmの角切り、玉ねぎは1.5cmの角切り、ベーコンは太めの千切りにする。
- ② 鍋にバターを熱し、玉ねぎ、ベーコンを炒めたあと、さつまいも、Aを加える。ふたをして煮立たせ、弱火で約10分煮る。
- ③ ②に牛乳を加えてひと煮立ちさせ、塩、こしょうで味を整える。