

2023年のテーマは

# 間食の、すすめ

栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ

8/4 栄養の日 8/1-7 栄養週間

日本栄養士会は8月4日を「栄養の日」、8月1日から7日を「栄養週間」と定めています。

間食のすすめ

検索

## 適切な「間食」を取り入れましょう

現代のライフスタイルに合わせて食事のとり方を見直しましょう。

忙しくて食事を摂る時間がない人は「間食」を取り入れ、

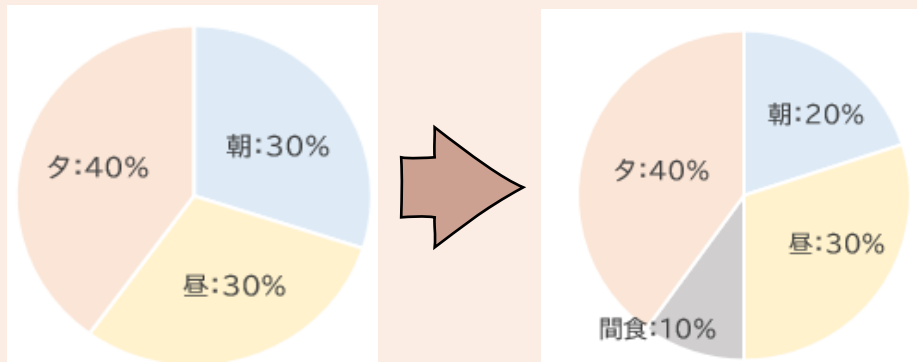
必要なエネルギー量、栄養素の量を確保しましょう。

ここで気を付けたいのが

「間食」=おやつは別もの ということです。

おやつは「心の栄養剤」であり、お菓子を指すことが多い為  
食べすぎは良くないです。

「間食」の取り入れ方として大事ななのは1日の食べる総量は  
変えないということです。



また低栄養やフレイルが懸念される方では間食をうまく取り入れて  
食事の回数を増やしましょう。特にたんぱく質は不足しやすい栄養素の一つである為、  
間食などで意識して摂りましょう。体を動かし、しっかり食事をとって生活リズムを  
整えましょう。

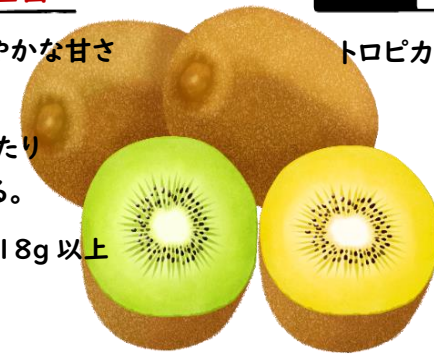
栄養士の HP では「間食」として簡単に食べられるキウイや牛乳、  
野菜ジュースなどを紹介しています。

POINT 食物繊維が豊富

すっきりさわやかな甘さ

現代人に不足しがちな  
食物繊維が果実1個あたり  
2.3gと豊富に含まれる。

\*1日食物繊維目標量 18g 以上



POINT ビタミンCが豊富

トロピカルでジューシーな甘さ

ビタミンCが豊富。  
1日の推奨量 100mg  
を1個で補える。



POINT カルシウムの吸収率No.1

年齢を重ねるときの骨密度…。  
乳製品は吸収率が高く約40%。  
なんと小魚約30%より高い。  
同時にたんぱく質も補える。  
脂肪分が気になるという方は  
無脂肪や低脂肪がおすすめ。



POINT 栄養補給

野菜不足と栄養を補う。  
不足しやすい栄養素を補うもの  
であるため普段の食事でも野菜も  
しっかりとりましょう。

## ヨーグルトアイス

【材料】3人分

- ・ヨーグルト(ギリシャヨーグルト) 1個
- ・キウイ 1個
- ・ブルーベリー 30g
- ・はつみつ 小さじ3

【作り方】

1. キウイはサイコロ状にカットする。
2. ヨーグルト、キウイ、ブルーベリーを容器に入れ混ぜ合わせる。
3. 2を冷凍庫で冷やす。
4. 固まったら盛り付けて上からはちみつをかけて完成。

1人分栄養素: 61 kcal 炭水化物 13.8g 脂質 0.2g たんぱく質 1.8g ビタミンC 47mg

キウイに多いビタミンCは  
疲労回復効果あり



## 豆腐ドーナツ

【材料】6つ分

- ・ホットケーキミックス 100g
- ・絹豆腐 100g
- ・卵 1個
- ・オリゴ糖 大さじ1

【作り方】

1. オーブンを180度に予熱しておく。
2. 絹豆腐、卵、オリゴ糖を混ぜ合わせる。
3. 1にホットケーキミックスを混ぜ入れる。
4. 型に入れ予熱したオーブンで焼く15分焼く。
5. 粗熱が取れたら型から外す。

1人分栄養素: 83 kcal 炭水化物 13.6g 脂質 2.0g たんぱく質 3.0g

手軽にたんぱく質を補いましょう



## オートミールクレープ

不足しやすい食物繊維を補いましょう



【材料】5つ分

- ・オートミール 30g
- ・アーモンドミルク 90ml
- ・卵 1個
- ・ギリシャヨーグルト 1個(100g)
- ・バナナ 適量(1/2本)
- ・ブルーベリー 適量(15g)

【作り方】

1. オートミールをミキサーで粉末状にする。粉末状にしたらアーモンドミルクと混ぜ合わせる。
2. 1と卵を混ぜ合わせる。
3. フライパンを温め、2の1/5を流し込む。焼き色がついたら裏返し両面焼く。
4. 焼いた生地にギリシャヨーグルト、バナナ、ブルーベリーを乗せ巻いたら完成。

1人分栄養素: 80 kcal 炭水化物 11.6g(食物繊維 1.7g) 脂質 2g たんぱく質 5g