

# 元気レシピ。

Healthy recipes

## 間食は賢くとりましょう

間食とは、朝食・昼食・夕食以外の食事のこと。3食で摂り切れない栄養素を補う、小腹を満たす、仕事で疲れたときの気分転換する時などに役立ちますが、エネルギーや糖質、脂質を摂り過ぎると、肥満や糖尿病等の生活習慣病につながる可能性があります。間食は、食事全体のバランスを崩さない範囲で楽しみとしてとりましょう。

### 間食の選び方

- 楽しく、適度に
- 1日 200kcal 以内\*
- 不足しやすいたんぱく質やビタミン、食物繊維を補えるものを

※参考：厚生労働省・農林水産省「食事バランスガイド」

### おすすめの間食

MILK



牛乳・乳製品

たんぱく質・カルシウムが豊富。なるべく低脂肪や低糖タイプを選びましょう。

FRUITS



果物

ビタミンやミネラルが補給でき、食物繊維が豊富なため腹持ちも良いです。

COFFEE/TEA



コーヒー・紅茶

カフェインには、食欲抑制やリラックス効果があります。糖分の過剰摂取に注意。

NUTS



ナッツ

糖質が少なく、良質な脂質、食物繊維が多く含まれます。脂質が多いので食べ過ぎないように。

### 卵と砂糖を使用しないヘルシーおやつ

## 黒ごまミルクプリン

甘さが欲しい方は、お好みではちみつや黒蜜を少量かけてお召し上がりください。



#### 材料(2つ分)

すり黒ごま	15g
牛乳	150ml
粉ゼラチン	3g
塩	ひとつまみ
はちみつや黒蜜	(お好みで)

#### 作り方

- ① 牛乳を小鍋に入れ、弱火で温める。沸騰させないよう気をつける。
- ② 湯気が立ってきたら、粉ゼラチンを加え、溶けるまで混ぜる。
- ③ 火を止め、すり黒ごま、塩を加えよく混ぜる。
- ④ 容器に移し、粗熱が取れたら冷蔵庫に入れ、固まれば完成。