



## テーマ：お菓子との上手な付き合い方

過去の栄養士だよりは  
筑紫野市ホームページより見ることができます。

「お菓子を食べたいけど、エネルギーが気になる…」そんな風を感じたことはありませんか？  
この資料では、お菓子のエネルギーをイラストで紹介しながら、適量や上手に付き合うための工夫を紹介します。

## お菓子のエネルギーを“見える化”しました！

※1日の目安は200kcal 以内

(日本食品成分表2025八訂・市販品参考)

0kcal	100kcal	200kcal	300kcal
ガム 1枚 8kcal せんべい 1枚 37kcal ゼリー 82kcal みたらし団子 116kcal プリン 151kcal ショークリーム 190kcal 芋けんぴ 20本 233kcal アイスcream 267kcal クリームパン 309kcal ショートケーキ 345kcal チーズケーキ 419kcal	あめ 1個 19kcal クッキー 1枚 51kcal まんじゅう 89kcal ポテトチップス 小袋 81kcal アーモンドチョコ 3粒 84kcal ようかん 145kcal カステラ 157kcal ソフォンケーキ 142kcal グミ 1袋 179kcal	チョココロネ 224kcal ドーナツ 281kcal ちょろね 224kcal だんご焼 234kcal あんぱん 293kcal	メロンパン 314kcal マフィン 326kcal アップルパイ 412kcal ポテトチップス 1袋 325kcal パフェ 470kcal
<p>ごはんの場合</p> 70g	<p>100kcal はごはん半膳分に相当します。ウォーキングで消費するためには約30分必要です。</p> 30分	<p>200kcal は1日のお菓子の目安量になります。普段食べているお菓子の量と比べてみましょう！</p> 55分	<p>300kcal をとるのはあっといいう間ですが、消費するのは大変。食べる量や頻度、選び方を少し気にするだけで違いますよ♪</p> 80分

この表は、普段食べているお菓子のエネルギーをわかりやすくするために、ごはんやウォーキングのエネルギーと比較したものです。“運動すればお菓子を食べてもOK”ということではありません。日々のお菓子の量を考えるヒントとしてご活用ください。

## お菓子の食べ過ぎ防止「Myルール」を作ろう♪

### POINT 1 嗜好品(お菓子・お酒)は1日200kcal 以内で楽しもう

お菓子は、ジュースやお酒と合わせて1日200kcal 以内が目安です。商品の容器包装に記載されている表示を確認して食べる量を調整しましょう。

栄養成分表示 1食分(10g)当たり	
熱量	○ kcal
たんぱく質	○ g
脂質	○ g
炭水化物	○ g
食塩相当量	○ g



#### 《 食べ過ぎ防止のひと工夫 》

- ・個包装のものを選びましょう。大袋の場合は、お皿に1回分を取り分けて食べましょう。
- ・食べ過ぎた時は、次の日は控えるなど2～3日で調節しましょう。

### POINT 2 お菓子を食いたい気持ちを切り替えるコツ

- 5分待つ
- ゆっくり大きく深呼吸を5回する
- 読書や趣味などの集中できることをする
- 音楽を聴いて歌う・踊る
- 散歩やストレッチをする
- お風呂に入る・シャワーを浴びる
- 掃除をする
- 香りの良いアロマ・お香を焚く
- 歯磨きをする・うがいをする
- 水をなめる
- 水や炭酸水をコップ1杯飲む(レモンやゆずなどの柑橘類を加えると爽やか)
- 温かい紅茶やハーブティー・コーヒー・お茶をゆっくり飲む(無糖タイプに限る)
- お菓子の代わりに、小腹を満たすものを食べる(右参照)

複数の項目に取り組むとより効果的です♪

### POINT 3 お菓子の代わりに上手に小腹を満たすもの

<p><b>野菜</b></p> 野菜 スティック そのまま食べる	<p><b>果物</b></p> 生・冷凍の果物 <small>※ドライフルーツや缶詰は控えましょう</small>	<p><b>牛乳・乳製品</b></p> ヨーグルト 牛乳 チーズ <small>※プレーン味(無糖)を選びましょう</small>
<p><b>大豆・大豆製品</b></p> 炒り大豆 豆乳(無糖)	<p><b>種実類</b></p> 素焼きナッツ(アーモンド・くるみなど)	<p><b>芋</b></p> 焼き芋 蒸し芋
<p><b>海藻</b></p> おしやぶり 荻わかめ 昆布	<p><b>小魚</b></p> 素干しのいりこ	<p>小腹満たしにぴったりですが、食べ過ぎないようにしましょう！</p>

# 食材をたのしむ 健康レシピ

## in chikushino



[1 人分] エネルギー300kcal 塩分 1.5g 食物繊維 3.3g



[2 切分] エネルギー99kcal 塩分 0.4g 食物繊維 1.0g

### ごぼうと鮭の甘酢あん

#### 【材料】(4 人分)

ごぼう …大きめ 1 本  
(150g)  
ぶなしめじ …1 株(100g)  
にんじん …1/3 本(50g)  
鮭 …4 切(300g)  
片栗粉 …適量  
サラダ油(A) (B)…各大さじ 2  
小ねぎ …適量

#### 【合わせ調味料】

砂糖 …大さじ 2  
酢 …大さじ 1~2  
濃口しょうゆ …大さじ 2  
みりん …大さじ 2  
水 …200ml

どんな魚でも  
美味しくできるよ♪

#### 【作り方】

- ① ごぼうは包丁の背で皮を軽くこそぎ、長さ 4cm の縦 4~6 等分にする。しめじは石づきを切り落としてほぐす。にんじんは短冊切りにする。
- ② 鮭は塩こしょう(分量外)を振って数分置き、キッチンペーパーで水分を拭き取り、一口大に切る。
- ③ 鮭とごぼうに薄く片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンに油(A)を熱し、鮭を両面カリッと焼いて一旦別皿に取り出す。そのままのフライパンで油(B)を熱してごぼうを焼き、ある程度火が通ったらしめじとにんじんを加え炒める。
- ⑤ キッチンペーパーで余分な油をふきとり、合わせ調味料を入れる。水分にとろみがつくまで軽く煮詰め、鮭を戻し入れてさっと混ぜて火を止める。
- ⑥ 小口切りにした小ねぎを散らす。

### ごぼう



食物繊維が豊富で、腸内環境を整える他にも有害物質を排出させたりコレステロール値を下げたりする効果があります。なかでも不溶性のリグニン、腸内の発がん性物質を排出する働きがあるため、大腸がんの予防に効果が期待されています。また、皮にはポリフェノールの一種のクロロゲン酸が含まれていて体内の酸化を抑制する働きがあります。

**選び方:** ◎まっすぐ伸びているもの、ひげ根の少ないもの、皮にハリがあるものを選びましょう。泥がついたものの方が風味も強く、日持ちするのでおすすめです。※太すぎるものは「す」が入っている恐れがあるので注意しましょう。

**保存方法:** 泥つきの場合は、新聞紙に包み根が下になるように野菜室に立てて保存。洗ってある場合は、軽く湿らせた新聞紙に包み、ポリ袋に入れて野菜室で保存しましょう。

### まいたけのから揚げ

#### 【材料】

まいたけ …1 パック  
(100g)  
片栗粉 …大さじ 4  
青のり …大さじ 1/2  
サラダ油 …適量

#### 【下味調味料】

酒 …大さじ 1/2  
濃口しょうゆ …小さじ 2  
にんにくチューブ …小さじ 1/2  
しょうがチューブ …小さじ 1/2

青のりの代わりにパセリ粉  
を混ぜても美味しいよ♪

#### 【作り方】

- ① まいたけは石づきを切り落として 8 等分の小房に分ける。
  - ② ボウルに下味調味料を混ぜ合わせ、まいたけを入れ(まいたけが崩れないように)やさしく混ぜて下味を絡める。
  - ③ ポリ袋に片栗粉と青のりを入れ、袋の口を押えてよく振る。
  - ④ ③のポリ袋に汁気を切ったまいたけを入れ(※)、空気を含ませて口を押さえ(まいたけが崩れないように)上下左右にやさしく振る。
  - ⑤ フライパンに高さ 1cm 程の油を注ぎ、油が温まったらまいたけが重ならないように入れる。2 分程触らずじつくりと揚げ、裏返して 1 分触らずに揚げる。衣がカリカリになったら OK !
  - ⑥ キッチンペーパーの上に取り出して油を切る。
- (※) 水分が多く混ざると、衣がカリッと揚がらないので注意しましょう。

### まいたけ



きのこ類の中でもナイアシンが多く含まれているのが特徴で、三大栄養素(たんぱく質・脂質・炭水化物)の代謝を促す作用があります。皮膚や粘膜などを活性化させるので、肌荒れや風邪予防などにも役立ちます。その他、エルゴステロールも含有しており、紫外線を受けるとビタミン D2 に変わります。ビタミン D2 は、骨粗しょう症予防やストレスの軽減、成長期の子どもの骨や歯の形成などに役立ちます。

**選び方:** ◎カサが肉厚でハリがあり、触るとバリッと折れるくらいしっかりしているもの、軸は硬くしまりピンとしているものを選びましょう。

**保存方法:** 生のまま保存する場合は、水で洗わずポリ袋に入れて野菜室へ保存。冷凍にする場合は、食べやすい大きさにほぐしておきましょう(※冷凍することで旨み成分が発生して風味がアップします)。