

栄養便り

おやつを食べる時のポイント


 間食とは？

朝食・昼食・夕食以外に摂取する
エネルギー源となる食べ物と飲み物のこと

利点

- * エネルギー不足による
低栄養を防ぐ
- * 空腹を軽減する
- * 気分のリフレッシュ

欠点

- * 血糖や中性脂肪が
上がりやすい
- * 高カリウム・高リン血症
につながりやすい
- * 3度の食事量が減り
必要な栄養素が不足

●食べる時のポイント●

- * 3度の食事が基本です
食事前や寝る前に食べるのはやめましょう
- * 食べる量は100～200kcal程度
※血糖コントロールが必要な方は100kcalまでにしましょう

洋菓子

卵、牛乳、生クリーム、バター
を使っているため**リンが多い**
食べる量:**100kcal位**にすると◎
食べる頻度は毎日はやめ
週1回程度にする



和菓子

栗、芋、小豆を使用している物
は**カリウムが多い**
生地を使ったお菓子(どら焼き等)
はエネルギーが高くなりやすい
ので食べる量は1/2個にする



スナック菓子

塩分が多い
“食べる量を小皿に出す”
“小袋のものを買う”など
食べ過ぎないように工夫する
芋類のお菓子
→カリウム多いため注意△



菓子パン

菓子パンは
リン・カリウムともに多い
間食としては高エネルギー
のため食べる量と頻度を注意
(食欲のない時は良い)



カリウムが高い人

おすすめ おやつ



- ・ビスケット
- ・ゼリー
- ・水ようかん
- ・八つ橋
- ・桜餅
- ・あめ
- ・腎臓病の方向け食品

注意したい おやつ



- ・どらやき
- ・プリン
- ・いもけんぴ
- ・ナッツ類
- ・ポテトチップス
- ・ドライフルーツ

リンが高い人

おすすめ おやつ



- ・ビスケット
- ・ゼリー
- ・かりんとう
- ・八つ橋
- ・シャーベット
- ・あめ
- ・腎臓病の方向け食品

注意したい おやつ



- ・ケーキ
- ・クリームパン
- ・プリン
- ・パンケーキ
- ・アイスクリーム

間食をした方がよい人

運動して活動量が増えた



食欲なく1回の食事量が減った



★エネルギーとたんぱく質の両方が 摂れる食品を選ぶのが良い

例)おにぎりやサンドイッチなど
鮭や玉子が入ったものを選ぶ

※塩分が気になる人は

自炊し塩分を調整する



※運動後30分～1時間以内に
間食を摂ると筋肉がつきやすい

●おかずは食べれるがご飯が食べれない ⇒主にエネルギーが摂れる食品を選ぶ

例)蒸し饅頭やくずまんじゅう

コーヒーゼリー、クッキーなど

●ご飯が食べれるがおかずが食べれない ⇒主にたんぱく質が摂れる食品を選ぶ

例)カステラ、プリン、ヨーグルト

ババロア、甘酒など

7月 レシピ カルピスシャーベット



材料 (2人分)

- ・カルピス 40ml
- ・牛乳 80ml
- ・缶詰フルーツ 10g
- みかんやもも等

●作り方●

- ①カルピスと牛乳をフリーザバックに入れる
- ②お好みのフルーツを加えて
フリーザバックの空気を抜き
3～4時間、冷凍庫で凍らせる
- ③凍った②を冷凍庫から取り出して
よくもんだら器に盛る

エネルギー	水分	蛋白質	カリウム	リン	塩分
81Kcal	55.8 g	1.7 g	85mg	38mg	0.04g