

DeeMaak 栄養相談出張所

2017年12月出版

魅力的なお菓子。健康には良くないと思っても、どうしても食べたいですね。
そんなお菓子ですが、物によってかなりカロリーが異なります。

《お菓子のカロリー》



ケーキ 200-400kcal
種類による差より、
大きさとの関係大



焼き菓子1個
(マドレーヌなら1/2個)
105kcal



オレオ2枚
105kcal



クッキー3枚
70kcal



アーモンドチョコ10個
250kcal



板チョコ7切れ
100kcal



ポテトチップス10枚
110kcal



アイス1盛 150kcal
ティースプーン1杯 13kcal



どら焼き 200kcal



大福 (小) 1個
100kcal



みたらし団子 (タレ)
1本 120kcal



黒糖かりんとう5本
85kcal



せんべい1枚
60kcal

一回に食べる量と思われるカロリーを
表示しました。
いかがでしょうか？
カロリーを見たらギョっとしてしまいますが、
息抜きには必要な時もあります。
その時の自分と相談しながら、
上手にとっていただければと思います。



えびせん8枚
50kcal

《12月が美味しい食べ物たち》

12月に入り、冬野菜の値段も下がってきました。

主婦としては、嬉しい限りですね。では、今が美味しい旬の野菜を紹介します。

大根

水分が80%と多く、栄養が少ないと思われがち。



しかし多数の酵素が含まれており、それぞれの働きがあります。ただその酵素を体内に取り入れる為には生で食べることが条件となってしまいます。

しかし茹でても、ビタミンは汁に残ってますし、食物繊維は残ったままでするのでご安心を。

里芋

煮るとねっとりして、とっても美味しい里芋。実はカリウムが多く、塩分を体外に排出する効果があります。また、コレステロールの生成を抑制する作用があることがわかってきて



います。しかし芋類ですので、野菜の中でも比較的カロリーがあるのでご注意ください。

ゆず

柑橘類ですので、ビタミンCはもちろん含まれています。それ以外にもクエン酸やリンゴ酸が含まれているため、疲労回復やカルシウムの吸収を助けてくれます。

また冬至には風邪を予防する意味で柚子湯に入りますね。体を温め、

冷え性やリュウマチに効果があります。季節の行事、

ぜひ入ってみてはいかがでしょうか。



ブリ

青魚の一種で、DHA・EPAを含んでいます。



脳への伝達をスムーズにさせたり、良い刺激

を与えたりします。またコレステロールを低下させる作用があります。

他にもナイアシンが二日酔いを予防してくれたり、タウリンが肝機能強化もしてくれます。

飲み会の多い12月にはもってこいの食材ですね。ぜひ取り入れてみてくださいね。

《旬の美味しい食材を使ったレシピ》

●大根ステーキ

大根は2cmの厚さに切り、切り込みを入れる。

ラップで包みレンジをして、火を通す。

油を引いたフライパンに大根を入れて、焼き目をつける。

醤油とみりんで味付け。味噌+みりん+バター、ニンニク+醤油など自分の好きなアレンジを楽しんで！



●里芋のバーニャカウダ

里芋はよく洗い、皮付きのまま蒸す。蒸し終わったら一口大に切る。

ニンニクは皮付きのままグリルで焼く。皮をむいて叩いて潰し、

それと、細かく刻んだアンチョビとケイパーを器に入れる。

オリーブオイルと混ぜ合わせ、皮をむいた里芋をつけながら食べる。