

# 栄養部だより 2020-冬号

## 人工甘味料でカロリーオフ

コロナ禍で外出する機会が減り、体重が増えてしまいませんか？甘いものを食べたいけれどカロリーが高いからと我慢している方におすすめの甘味料があります。

人工甘味料（アスパルテーム、アセスルファムK など）は体内で消化吸収されることがほとんど無く、砂糖よりも甘みが強いのが特徴です。

カロリーゼロと表示された商品によく使用されています。

使い過ぎはよくありませんが、上手に活用して我慢ばかりの生活にならないよう、楽しみを増やしていきましょう！



## チョコレートで健康に

チョコレートは美味しいだけでなく、ポリフェノールや食物繊維など不足しがちな栄養が含まれており、最近では健康の面からも見直されています。

ポリフェノールはカカオが70%以上含まれるような高カカオチョコレートに多く含まれていて動脈硬化や高血圧の予防に効果が期待できます。また、食物繊維はお腹の調子を整え、お通じを良くしてくれます。



### 食べすぎに注意！

チョコレートは脂質が多くエネルギーが高いため、摂りすぎは肥満に繋がります。

## 心もほっこり手作りスイーツ！

### <レンジで3分！濃厚ショコラケーキ！>



(写真は2人分)

#### 材料 (4人分)

砂糖	35g
バター	35g
卵	1個
ホットケーキミックス	25g
ココアパウダー	15g

いちご、粉糖はお好みで

#### 作り方

- ①バターは常温に戻して柔らかくしておく。
- ②ボウルにバター、砂糖、卵、ホットケーキミックス、ココアパウダーの順番に入れ、しっかりと混ぜる。
- ③耐熱容器（膨らむので高さがあるもの）の内側にサラダ油を薄く塗り②を流し入れ、5cmほどの高さから3~4回テーブルに落として空気を抜く。
- ④ふんわりラップをかけ、レンジ（600w）で3分加熱し、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、好みのサイズにカットしてできあがり。

#### ワンポイント

しっとりとした本格ケーキです。ホイップクリームをつけて食べるのもおすすめです！

<1人分の栄養価>

エネルギー：150kcal たんぱく質：2.8g 塩分：0.3g

### <アレンジ簡単！芋もち>



(写真は1人分)

#### 材料 (2人分)

じゃが芋	中2個
片栗粉	小さじ2
砂糖	大さじ1
醤油	大さじ1/2

#### 作り方

- ①皮をむいたじゃが芋を火が通りやすいサイズにカットし柔らかくなるまで茹でる。
- ②茹で上がったじゃが芋の水気を切りマッシュする。
- ③②に片栗粉を加えよく練り4等分にし、小判型に丸める。
- ④油をひいたフライパンを熱し、③を並べて焼き色が付くまで両面を焼く。
- ⑤砂糖、醤油を加え、芳ばしい香りがしたらお皿に盛りつけてできあがり。

#### ワンポイント

「バター+醤油」や「パルメザンチーズ+はちみつ」など好みの味付けで簡単にアレンジできます。

<1人分の栄養価>

エネルギー：114kcal たんぱく質：2.1g 塩分：0.7g