

繭玉

【材料／枝2本分程】

- 上新粉 100g
- { 熱湯 70～80ml
- 上新粉 100g
- { 食紅 少々
- { 熱湯 70～80ml

<砂糖じょうゆ>

- { 水 100ml
- { 砂糖 大さじ3
- { しょうゆ 大さじ2
- { 片栗粉 小さじ2

【作り方】

<繭玉>

1. 1つのボウルに上新粉を入れ、もう1つのボウルに上新粉と食紅を入れる。
2. それぞれのボウルに熱湯を入れて、菜箸を使って、耳たぶの固さになるまでよく練る。
3. 耳たぶの固さになったら、それぞれ形を作る。（繭、鳥、臼、梅、丸、その他好きな形）
4. 蒸し器に水を入れて火にかけ、沸騰したら、クッキングシートを敷いて、その上に形作った繭玉を入れて、15分程蒸す。
5. 蒸し終わったら、バットにあけて、空気にすぐに触れさせる。（空気に触れると表面に光沢ができる）
6. 冷めたら、枝に飾り付ける。

<砂糖じょうゆ>

7. 鍋に水、砂糖、しょうゆ、片栗粉を入れてよく混ぜ、火にかける。
8. 全体が沸騰して、透き通ってきたら火を止める。
9. 飾った繭玉を再度ゆでて、砂糖じょうゆにつけて食べる。

<栄養量／繭玉 1個分>

エネルギー36Kcal たんぱく質0.6g 脂質0.1g 塩分量0g

<栄養量／砂糖じょうゆ分量分>

エネルギー149Kcal たんぱく質2.8g 脂質0g 塩分量5.2g

おやつを食べ方を考えてみよう

おやつってなんだろ??

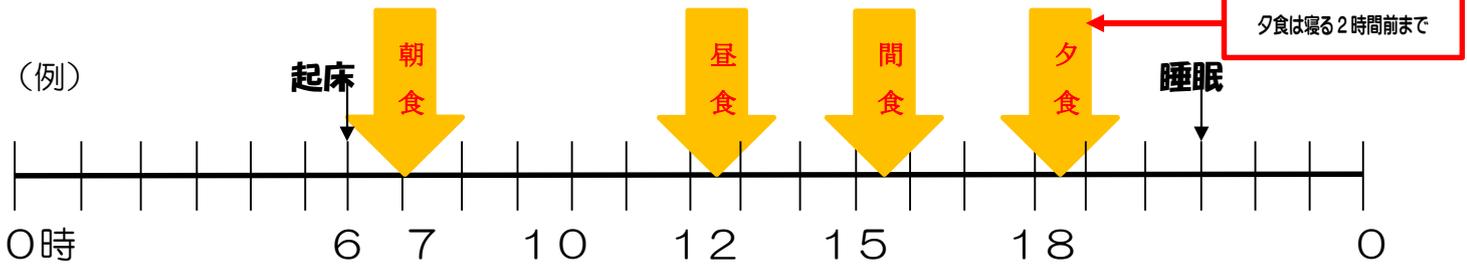
食の楽しさを知るためのものであり、また身体に必要な栄養をとるためのもの

時間を決めて規則的に

食事やおやつは身体のスイッチ!

食べることで、「眠くなる」、「お腹が空く」、「トイレに行く」等の身体のリズムを整えます

→ 規則的に食べるようにすると1日の身体の調子がよくなる傾向にあります



～食事と食事（おやつ）の間は3～4時間程度空けるとお腹の空くリズムが整いやすいです～

1回のおやつを目分量

50～69歳(女性)

約250～300Kcal

おやつ例)

牛乳200ml+
ゆでたまご1個+
ジャムパン1/2枚
(297Kcal)

藕玉6個
(砂糖じょうゆ)
オレンジ1/8個
(256Kcal)

50～69歳(男性)

約300～400Kcal

牛乳200ml+
鮭おにぎり1個
(314Kcal)

藕玉7個
(砂糖じょうゆ)
オレンジ1/8個
(296Kcal)

70歳以上(女性)

約200～300Kcal

麦茶200ml+
焼きプリン1個+
オレンジ1/2個
(218Kcal)

藕玉6個
(砂糖じょうゆ)
オレンジ1/8個
(256Kcal)

70歳以上(男性)

約250～350Kcal

麦茶200ml+
卵サンド1個
(319Kcal)

藕玉7個
(砂糖じょうゆ)
オレンジ1/8個
(296Kcal)

→ 個人の体格やその日の活動量に合わせておやつの量を決めましょう。次の食事に影響が出るときは、量を少なくしましょう。

現代は知らず知らずに栄養不足や栄養の偏りになりやすい時代

現代は自分で食材を選べる時代ですが、それと同時に選択の仕方によっては、栄養不足や偏りが生じやすくなっています。また、運動をしなくても過ごせるライフスタイルが世界的に増えており、そこから病気になる人も多くなってきています。現代は食事・運動も意識して行わないと健康を損ねやすい時代ですので、普段から食事・運動を意識して過ごしましょう。特に糖質を多く取ると中性脂肪が上がりやすいので、普段から体重を意識する、特定健診等を受けるなど自分の身体に興味を持つことも重要です。