

# 生活習慣病予防のために

## ～番外編：ホッと一息 大人のおやつタイム～



- ① 食べる量に気を付けよう  
食べすぎは肥満につながる可能性が  
1日200kcalまでが目安です



- ② 食べる内容を工夫しよう  
食事で不足しがちな栄養素（カルシウム  
ビタミン等）を補えるものがおすすめ



- ③ 食べる時間を決めておこう  
「ダラダラ」「ちょこちょこ」は食べすぎに  
夜間の間食は控えて



もちろん食事を  
きちんとバランスよく  
食べてくださいね

## 簡単手作りおやつ ～バレンタイン編～

### ココアマフィン

材料	4個分
ホットケーキミックス	60g
ココアパウダー	大さじ1
卵	1個
はちみつ	大さじ1
サラダ油	大さじ2
牛乳	大さじ2

### 【作り方】

- ① ボウルにホットケーキミックスとココアパウダーを入れて泡立て器でよく混ぜる。
- ② ①に卵、はちみつ、サラダ油、牛乳を合わせて滑らかな生地になるまで混ぜる。
- ③ カップに生地を流し入れて、180℃に予熱したオーブンで15分焼く。

【栄養価(1個分)】  
エネルギー 155kcal  
たんぱく質 3.4g  
脂質 8.6g  
炭水化物 16.4g  
食塩相当量 0.2g



### 【きなこマフィンにアレンジ】

ココアパウダーを  
きな粉（大さじ2）に代えて  
素朴な味にアレンジ  
作り方は同じです



### クランチチョコ

材料	10個分
チョコレート	板チョコ1枚
コーンフレーク	30g

### 【作り方】

- ① 耐熱ボウルに細かくしたチョコレートを入れ、ラップをして600wのレンジで1分加熱する。
- ② ゴムベラでよく混ぜ、チョコレートの溶け残りを溶かしたところにコーンフレークを加えて絡める。
- ③ スプーンでアルミカップに入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

【栄養価(1個分)】  
エネルギー 39kcal  
たんぱく質 0.6g  
脂質 1.8g  
炭水化物 5.3g  
食塩相当量 0.01g

