

# 今月のレシピ

調理・監修  学校法人ミズモト学園  
東海調理製菓専門学校  
静岡県浜松市中区板屋町101-11  
<http://www.mizumoto.ac.jp/chori/>

## 『簡単デザート』

### ～いちごの白餡包み～

#### 材料

(1人前)

材料	分量	目安量
いちご (静岡産 紅ほっぺ)	2個	
白餡(こしあん)	60g	30g×2
きな粉	適量	適量



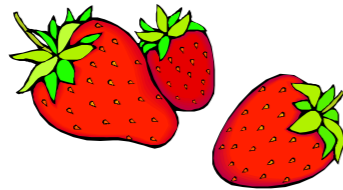
1人分の栄養成分

エネルギー 107kcal

#### 【作り方】

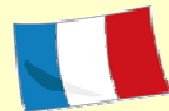
- ①いちごはへたをとらずさっと洗います。
- ②白のこしあんを30gに計ります。
- ③左の写真のように、丸くした白あんを、平たく伸ばし「いちご」を包む。  
(へたの部分を出して包む)
- ④器にいちごを盛り付け、上からきな粉をふりかけたらできあがり。  
茶漉しで振ると写真のようにキレイに仕上がります。

担当教員 大石 勝洋



・とっても簡単デザートです！お子様と一緒に、ちょっとしたおもてなしに、ほんのちょっと手を加えておしゃれなデザートを！

・今回のいちごは《静岡産 紅ほっぺ》を使用しています。他のフルーツでも出来ますよ！



フランスへ留学！本場で料理・製菓を学ぶ専門学校



シャトー・ド・ヴィニー

東海調理製菓専門学校フランス校



# たから健康レター

## 賢い間食の 楽しみ方



“自分の体は自分で守る”時代。この「たから健康レター」は病気治癒の対処法ばかりでなく、気づきにくい身体の黄色信号チェック法など、健やかな生活スタイル創造に向けた健康情報を取り上げます。



発行元：株式会社トラストファーマシー  
住所：東京都豊島区南池袋2-6-10  
プリモプラート3F  
TEL：03-5958-3137  
FAX：03-5958-3138  
HP：<http://www.trust-ph.jp/>

特集

# 賢い間食の楽しみ方

国民健康・栄養調査によると、男性では61%、女性では77%の人が間食を摂っていました。そのうち、「毎日間食をとっている」という人の割合は、男性42%、女性57%でした。間食は今では栄養補給の他に、気分転換や生活に楽しみを与える役割もしていて、多くの人の生活になくてはならないものと定着しつつあります。

間食というと、皆さんはどのようなものを思い出しますか？  
「洋菓子や和菓子！！」「間食は甘いもの」などを思い出す方が多いのではないかと思います。  
間食は、朝食、昼食、夕食以外に摂取するエネルギー源となる飲食物のことです。そうするとテレビを見ながら何気なく飲んでいるお茶やコーヒーも間食の一つです。「私は間食してないわ」と言う人でも、もしかしたら「間食」と意識していなくても、無意識に摂っているということがあるかもしれません！！

## 間食でやってはいけない 3つの待った!!

テレビを見ながら  
無意識に食べていた



▶気がついた時には  
1食分のカロリーに...

体に良いので  
げだものをたっぷり



▶食べすぎると  
糖分のとりすぎに...

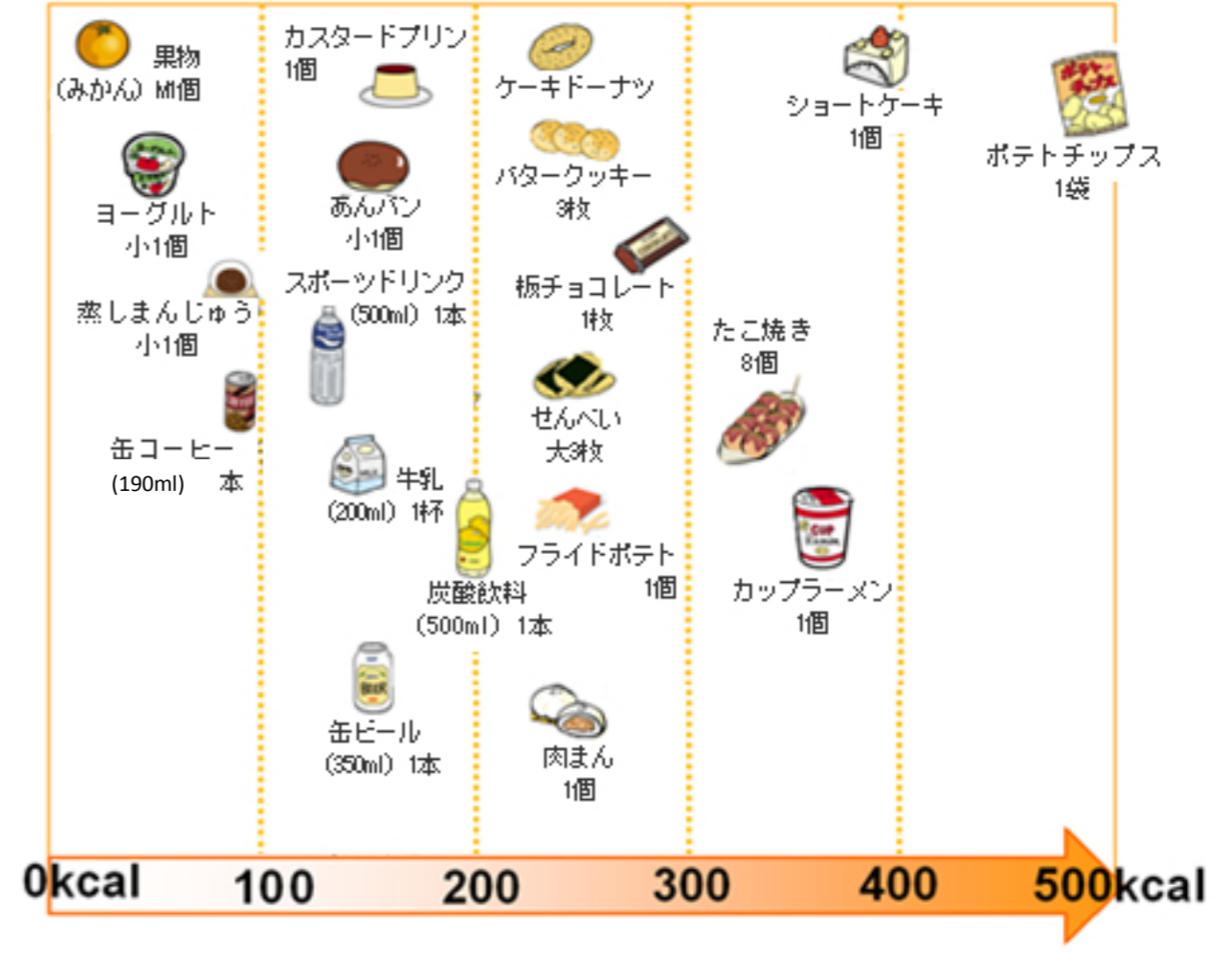
寝る前に  
ちよつとひと口甘いもの



▶ほとんど消費されず  
体に蓄積

でも間食は好きだとやめられないし、ストレスがたまりますよね・・・  
どうしたらよいでしょう・・・。

## 間食のエネルギー



間食で摂ってよいとされるカロリーは約200kcalです。

※食事制限などを行っている人などは、この数値が変わってきますので、あくまで目安として  
お考え下さい。

お菓子を買う時は ●栄養成分表示を確認する  
●小袋にわかれている商品を選ぶ なども賢く付き合うポイントです。

“自分の食習慣や生活習慣に合わせて上手に摂ること”を心がけましょう！

★無料で栄養相談を行っております★

管理栄養士が個々のライフスタイルにあった  
アドバイスをさせていただきます。

“間食についてもっと詳しく知りたいという方”  
ぜひ薬局スタッフにお声かけ下さい！！

