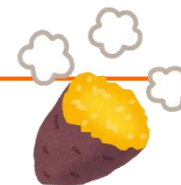


11月 正しい間食の摂り方を知ろう！

今月の旬 ～さつまいも～



おやつは食事とともに最大の楽しみのひとつですよね。多くの人は高齢になるにつれて胃が小さくなり、一度にたくさんのが食べられなくなります。また、年をとるとともに、**唾液の量**が減り、**噛む力**や**飲みこむ力**が弱くなることで、**食欲の低下**が起こりやすくなります。そうすると、**栄養不足**になり**体重の減少**や**筋肉の低下**が起こりやすくなります。低栄養の予防のためには、**1日3食**バランス良く食事を摂ることはとても大切です。しかし難しい場合には**間食**から不足している**栄養素**や**水分**を補いましょう。

適切な間食の量

間食は栄養素の補給になりますが、食べすぎると病気につながります。1日1回 100~200kcal(1日に必要なエネルギーの1割程度)を目安にしましょう。例えば、まんじゅうなら1個、せんべいなら2~3枚、かりんとうなら3~4個、カステラなら1切れ、アイスクリームなら小1個です。お菓子などの食品の袋には栄養成分が記載されています。ぜひ参考にしてみてください。



図1. 間食のカロリー例

間食の摂り方のポイント

ケーキやスナック菓子は**炭水化物**や**脂質**が多く**高エネルギー**のものが多くあります。食べる際には**量**や**回数**に注意しましょう。また、ジュースやコーヒーには**砂糖**が多く含まれているので、お茶を飲むようにすると良いでしょう。

おにぎり1個(170kcal)を補食として取り入れることで、エネルギーがとれて、**低栄養予防**になります。鮭やツナなど具材を入れることで、さらに**エネルギー**がとれます。

ヨーグルト(70kcal)や果物は不足しがちな**カルシウム**や**ビタミン**、**食物繊維**を摂取できるのでおすすめです。

水分補給としても重要！

人は年を重ねるごとに体内の水分量が徐々に減少します。また、加齢とともに喉の渇きを感じる「**口渇中枢**」が減退するため、実際に水分が必要な状態であっても、喉の渇きを感じにくくなります。そのため高齢者は**脱水症状**を起こしやすいのです。**果物**や**ゼリー**は低カロリーで**水分補給**にもなります。おやつとしてこれらを取り入れることで、脱水を予防することができます。

さつまいもは秋~冬にかけて水分が減り、そのぶん糖度が上がって甘くなります。さつまいもに含まれるβカロテンやビタミンC、ビタミンEには抗酸化作用があります。そのため、細胞が酸化されるのを防ぎ、血管を若々しく保ったり、老化を防ぐ働きが期待されます。

食物繊維も豊富で、じゃがいもの約2倍含まれています。食物繊維は便秘の予防や改善に最適であり、皮の近くに多く含まれているため、皮ごと食べるのがおすすめです。

★さつまいもの種類★

世界には3000~4000種ものさつまいもがあるといわれていますが、日本で作られているのは40種類ほどです。一般的には、ほくほくとした食感で甘味の強い種類が多く出回っています。

【安納芋】

鹿児島県種子島の特産品。丸形で中はオレンジ色。加熱すると甘味が強く、ねっとりとした食感になるため焼き芋に最適。

【紫芋】

中身は紫色をしており、パープルスイートロードや種子島紫などの品種がある。色を活かして菓子類やサラダに使われることが多い。

【紅あずま】

関東地方の代表的な品種。甘味が強く、ホクホクとした食感をしている。煮物や焼き芋のほか、菓子類に使われることが多い。

【鳴門金時】

西日本を中心に作られている。甘味が強く、繊維が少ない。ややねっとり感がある。焼き芋や天ぷら、大学芋などに向いている。

さつまいもとエリンギと鮭のバター醤油炒め

材料(2人前)

- さつまいも…100g
- エリンギ…80g
- 鮭(生鮭)…2切れ
- 片栗粉…大さじ1
- 有塩バター…20g
- 料理酒…大さじ1
- ★有塩バター…10g
- ★醤油…大さじ2



- ①さつまいもは皮付きのまま1cm幅のいちょう切りにする
- ②エリンギは長さを半分にして5mm幅に切る
- ③鮭は皮、骨を取り除き一口大に切り、片栗粉をまぶす
- ④中火に熱したフライパンにバターを溶かし、①を入れて火が通るまで炒める
- ⑤③を入れ両面こんがりするまで焼き、②、料理酒を加えてしんなりするまで炒める
- ⑥★を加えて全体に味がなじむまで炒める

エリンギなどのきのこ類には**食物繊維**が多く含まれています。糖質やコレステロールの吸収を抑えて、**血糖値**の急上昇を抑えたり、**血中脂質**を下げる効果があります。お好みのきのこを使ってください。

おすすめのおやつ

たんぱく質、カルシウムの補給…牛乳、乳製品(ヨーグルト、チーズなど)
 ビタミン、ミネラルの補給 …果物
 エネルギーの補給 …おにぎり、サンドイッチ、うどん、ふかし芋

おやつをとるタイミング

おやつは活動量が多い「**日中**」に食べるのが適切です。夕方から夜にかけては活動量が少なくなり、食べたものが**脂肪**として蓄積されやすくなるので、できるだけ控えましょう。

