特集：年末年始の食生活　No. 1

今年も残すところあと１ヶ月。年末年始は特に食生活に気をつけたいものですね。つい気が緩みやすい時期ですが、普段と変わらない生活を心掛けましょう。

Q、年末年始の食生活の注意点はありますか？
A、いつもと変わらない生活を心掛けましょう。

◆年末年始の食生活を「ゴロあわせ」で紹介します◆

（下の図の中の赤文字を組み合わせてみました）

よ

よく噛んで食べましょう

２０分かけて召し上がると、満腹中枢が刺激され、お腹いっぱいになります。食べすぎを防ぎ、消化を助け、肥満解消につながります。１口３０回を目標に！

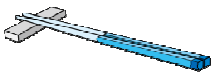
い

いろいろな食材を食べましょう

いつも同じ食材ばかりだと、栄養素のバランスが悪くなります。また、見た目や満足感も寂しくなります。色にも配慮して、彩り豊かな食卓にしましょう。

お

お箸を置いて食べましょう



ゆっくり良く噛んで食べようと思っても、いつもの癖で早食いになりがちです。一口ごとに箸を置いてみて下さい。会話も弾み、楽しみながら食事をしましょう。

と

としの数だけ噛んで食べましょう

先ほど１口３０回を目標に！と書きましたが、さらに目標は高く！　ご自身の年齢の数だけ噛んでみるのも方法です。私なら３８回（歳）、結構疲れますね。

し

しばらく休んで

食後の血糖値を低くするために、運動も効果があります。ただし、食後すぐは食べ物を消化するため、３０分～４０分くらい休むといいですね。

を

運動を

一口に運動といっても、近所を歩く、なわとびをする、ラジオ体操をするなど様々です。皆さんにあったものを取り入れてみるといいですね。

●食後に血糖値があがらないようにすることが大切です！！

海老名メディカルプラザ　栄養科

特集：年末年始の運動　No. 1

糖尿病の方の場合、運動については合併症の有無や年齢、身体機能などを十分考慮して行う必要があります。先生とご相談の上、ご自身の体にあった運動を行うことが大切です。始める前に、しっかりと準備体操をしてから行いましょう。

Q、運動での消費エネルギーはどれくらい？
A、思っている以上に、多くありません。

●例えば「いちご大福」。美味しいですよね。でも・・・●

この大きさで１７４ｋｃａｌ。誘惑に負けて、苺大福を食べてしまいました。さて、運動で消費しようと思うと、、、驚きませんか。

運動の種類	時間（分）
普通歩行	８７
速　歩	５８
水　泳	２３
自転車	５４

運動の種類	時間（分）
ゴルフ	６７
ジョギング（軽め）	６７
ランニング	２４
テニス	２８

＊体重６０ｋｇの人で計算しています。

年末年始はエネルギーの高い料理が多く、また頂き物なども多くなります。つい食べ過ぎてしまう場合もありますが、運動は食後３０分程度過ぎてから行うのが望ましと言われています。ただし、**予想以上に運動で消費できるエネルギーは少ない**ことは覚えておくと良いです。『食べるは易し、減らすは難し』ですね。

海老名メディカルプラザ　栄養科

大豆粉とラカントで作る ふんわりシフォンケーキ

今年は思いきって、シフォンケーキをご紹介いたします。砂糖のかわりにラカントを使い、小麦粉のかわりに大豆粉を使いました。
ポイントは「しっかりと泡立てること」です。是非、お試し下さい。

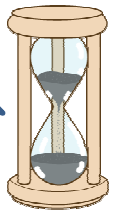
材料（16.5cm型）

卵黄	（3個分）
ラカント	65g
サラダ油（30ml）	24g
水	70ml
大豆粉	50g
ココアパウダー	10g
卵白	（4個分）

出来上がりイメージ
（写真は1/8サイズ）

栄養成分値（1/8サイズあたり）
エネルギー97.4kcal
たんぱく質5.8g　脂質4.5g
食物繊維1.1g

所要時間
約50分



【作り方】

①大豆粉とココアパウダーを合わせてふるっておく。

②卵黄にラカントの1/3量（約21g）を加え、泡立て器で薄い茶色になるまで混ぜる。

③サラダ油を加えて混ぜる。　　↑　砂糖とは違って、ラカントは茶色をしているので、泡立てると薄い茶色になります。

④水を加えて混ぜる。

⑤①の粉類をもう一度振るいながら一度に加え、泡立て器でしっかりと混ぜる。

⑥卵白に残りのラカント（約42g）を加え、ハンドミキサーでツノが立つまで泡立てメレンゲを作る。

⑦メレンゲの1/3量を⑤に加えてよく混ぜ、さらに残りの1/2量を加える。

⑧今度は⑦の生地を残りのメレンゲのボウルに入れ、ゴムベラでさっくりと混ぜ合わせる。

⑨型に生地を入れ、180℃に温めておいたオーブンで30分焼く。

⑩焼きあがったら、型を逆さにして冷まし、完全に冷めたらパレットナイフで型からはずす。

海老名メディカルプラザ　栄養科

今回のシフォンケーキのポイント

レシピ担当：管理栄養士　清水

【砂糖のかわりにラカントを使用】

砂糖のかわりに「ラカント」を使用することで、カロリーを大幅にダウンすることができました。（約25%カット）
ラカントは、カロリーゼロのまま砂糖と同じ甘さになっています。さらに、血糖値にも影響しないと言われています。

スーパーで販売中　150g　570円（税抜）　　SARAYAホームページより

【小麦粉のかわりに大豆粉を使用】

小麦粉の代わりに大豆粉を使用することで、糖質量を抑えることができました。一方で、たんぱく質や脂質、加えて不溶性食物繊維がとれ、栄養素のバランスの面でも優れています。

【あとがき】

- 今回は、大豆粉とラカントをつかってシフォンケーキを作ってみましたが、思った以上に美味しく出来上がりました。
- 大豆粉は、小麦粉を使って作る場合に比べて、仕上がりの際の膨らみが小さくなります。また、どうしても大豆の香りが強いため、食べなれていない方にとってはクセが残ります。
- 小麦粉に比べて約１０倍の不溶性食物繊維を含まれていますので、便秘にお悩みの方には効果がありそうです。
- 最後に、糖質量が少なくても、**食べすぎにはご注意下さい。**