



栄養だより 10月号

HALLOWEEN



ハロウィンとお菓子

10月31日はハロウィン。昔は日本ではなじみがありませんでしたが、お菓子メーカーの参入や各地でのコスプレイベントなどにより、身近なものになりました。

英語圏では子どもたちがトリックオアトリートという言葉唱着て家々を訪ねてお菓子を集めて回る習慣があります。










チェック

お菓子は使われている材料によって…

お菓子は使われている材料によって、カリウムやリンを多く含みます。大福など豆が使用されているものはカリウムが多く含まれます。ケーキやプリンなど乳製品が使用されているものはリンが多く含まれます。せんべいは塩分を多く含むため水分摂取からの体重増加の原因になります。また、糖尿病の方は糖質を多く含むお菓子をたくさん食べることで血糖値の上昇に繋がる可能性があります。目安量を守って適度にお菓子を楽しみましょう。



お菓子の摂取目安量と栄養価

	摂取目安量 (1日)	エネルギー (kcal)	糖質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)
チョコレート 	25g(1/2枚)	140	13.0	110	60	0.0
飴 	3粒(12g)	48	11.8	0	0	0.0
クッキー 	2枚(20g)	104	12.3	22	13	0.1
ショートケーキ 	110g(1個)	360	48.0	100	121	0.2
プリン 	70g(1カップ)	90	10.5	100	79	0.1
大福 	70g(1個)	165	35.1	72	41	0.1
せんべい 	30g(2枚)	114	25.6	36	34	0.4