

一日のうちでおやつをととても食べたいと思うことや、必要とすることがありますか？  
美味しく健康的なおやつを試してみましよう！

下記はあなたの食事計画と共に使えるおやつアイデアです。あなたの内服内容や生活パターンによって一日に摂取しても良いおやつの量は異なってきます。炭水化物 10g 以下のおやつを「低炭水化物」のおやつと呼び、食べ過ぎない限り通常血糖値は上昇しません。栄養士がさらにあなたに最適なおやつを提案できます。

### 低炭水化物のおやつ

**(3 単位以下の摂取に限りこれらの食物を「自由に食べても良い食物」と考えてください)**

1. 新鮮な野菜ジュース又は低塩の野菜ジュース
  2. ゆでたさやいんげん又はにんじんを低塩の海苔で巻いたもの
  3. スライスしたきゅうりの味噌ディップ添え(大さじ 1 の低塩味噌と大さじ ½ の酢)
  4. 砂糖なしのゼラチン又はゼリーと ¼ カップの脱脂エバミルク(無糖練乳)
  5. ミックス野菜スープ(料理のアイデア参照)
  6. 無糖のアイスクャンディー
  7. 野菜サラダ(料理のアイデア参照)
- “無糖” は決して“炭水化物なし”という意味ではありません！無糖の食べ物でも、炭水化物を含んでいます。
  - 取り分ける量を確認しましょう。食品ラベルの一食分と比較してみましょう。
  - 袋入りおやつは塩分を多く含むことが多いです。一食 140mg 以下で選択しましょう！
  - 繊維を多く含むおやつを選んで、一日の目標繊維摂取量に近づけるようにしましょう！
  - おやつを取ることは楽しくて健康的です。あらかじめ計画をたてれば大丈夫です！

## 10g 低炭水化物のおやつ (それぞれ1単位につき最低10gの炭水化物を含む)

1. 枝豆、ゆでるか蒸したもの \*他の野菜とミックスしてサラダにする場合、1カップ
2. 低塩のブイヨンか水を使った茶碗蒸し(1) \*マッシュルーム、わけぎ、しょうがを加えても良い
3. 固ゆで卵 1個
4. 砂糖無添加の豆乳 1カップ
5. プレーンのアーモンドミルク 1カップ
6. 豆腐プリン 1カップ  
\*薄切りしょうがを入れて沸騰させた Splenda をシロップにしても良い
7. 低塩で無糖のナッツ ひとにぎり(おおよそ¼カップ)
8. 低炭水化物のヨーグルト ¾カップ
9. 低炭水化物のパン 1枚と大きじ½のピーナッツバターか低脂肪のチーズ
10. 薄切りピーマンとディップ  
\*かに肉蒲鉾を試してみてください  
(2オンスに小さじ2のライトマヨネーズとコリアンダーを加えてください!)
11. 無糖のアイスクャンディー(fudgesicle) 1本

## 15g 15gの炭水化物を含むおやつ (それぞれ1単位につき15gの炭水化物を含む)

1. フルーツ 小1(野球ボール程度の大きさ)
2. フムスとセロリ、にんじん ½カップ
3. アップルソース(無糖) ½カップ
4. 低脂肪のヨーグルト 6-8オンスカップ(商品ラベルを参照してください)
5. 無糖のプリン ½カップ
6. 無糖のホットチョコレート 1カップ
7. 全粒クラッカー 4-5枚
8. 豆、こんにゃくのライトドレッシング和え½カップとサラダ
9. 全粒パン1枚と大きじ1のピーナッツバター
10. 固ゆで卵又はスクランブルエッグを全粒パン1枚にのせたもの
11. グラノーラバー/スナックバー\*\*

\*\*一食分の量は食品ラベルを見て確認してください。

**30g** 30g の炭水化物とたんぱく質も含むおやつ  
(それぞれ 1 食につき 30g の炭水化物とたんぱく質を含む。軽食としても良い。)

1. ツナおにぎり：玄米(5 オンス)の具にツナのライトマヨネーズ和え
2. スープ入り餃子 6 個 \*野菜と一緒に食べても良い!
3. 生春巻き 2つ(ベトナムスタイル)と大さじ 1 のピーナッツソース
4. スープ入りワンタン 7-10 個又は揚げパン
5. 低脂肪ヨーグルト(19-25g の炭水化物を含む) (¾カップ)と¼カップのナッツ
6. オートミール 1 カップと大さじ 1 のピーナッツバター
7. 低脂肪カッテージチーズ 8 オンスと次のうちひとつ：
  - a. フルーツ 大 1 個
  - b. ライスケーキ 4 枚
  - c. Wasa のクラッカー 6 枚
8. バナナ 1 本又はりんご 1 個と大さじ 1 のピーナッツバター
9. 低脂肪のストリングチーズとフルーツ 中 1 個
10. フルーツ 小 1 個と¼カップのナッツと 4 オンスの低脂肪ヨーグルト
11. 低脂肪チーズ 2 枚又は低脂肪クリームチーズ 大さじ 2  
又はピーナッツバター大さじ 1 とクラッカー

正しい食生活 + 運動 = より健康的なあなたです!

## おいしい料理のアイデア

### サラダ

炭水化物を含まない野菜は自由に使えるので、たんぱく質の料理に添えて好みのサラダを食べても大丈夫です。

1. セロリ、黄ピーマン、トマトとスライスしたりんごを6オンスの低脂肪のバニラヨーグルトと混ぜる。
2. 白菜、さやインゲンと薄切りにのんにんじんをうす塩のスープに入れて火を通す。軟らかくなったらスライスしたさやインゲンとにんじんを白菜の葉で包む。
3. きゅうりを小さく薄切りにして(うす塩のスープで軽く火を通す)ゴマと低脂肪セサミドレッシングを振りかける。
4. トマトを大きめに切ってツナペーストと混ぜる。

#### ツナペースト(2人分)

- Dijon のマスタード 大さじ1
  - 低脂肪マヨネーズ 大さじ1
  - 黒胡椒 ひとつまみ
  - 低脂肪ビンナガマグロ 6オンス
  - オリーブオイル 小さじ1
  - シャロットのみじん切り 大さじ1
  - セロリの粗みじん切り 大さじ1
5. アイスバーグレタス、にんじん、赤ピーマンと夏かぼちゃを小さく切って、ゆでた枝豆と混ぜる。低脂肪のイタリアンドレッシングかビネガードレッシングをかける。

### スープ

1. マッシュルームスープ：しいたけ、えのき、ヒラタケを切ってうす塩のチキンスープに入れて火を通す。火が通ったらオリーブオイルを大さじ1とバジルをひとつまみ入れる。
2. 緑豆スープ：緑豆、薄切りにんじんとトマトを混ぜてうす塩のスープで煮る。
3. ごぼうこんにゃくスープ：ごぼう2オンスとこんにゃくをさいころ状に切って、薄切りにんじん、薄切りしょうが大さじ1とともにうす塩のチキンスープに入れて煮る。
4. 豆腐スープ：豆腐3オンスをさいころ状に切る。小口切りしたわけぎ大さじ1とさいころ状に切った冬瓜1カップを加えて、うす塩のスープで煮る。
5. 木耳と白菜のスープ：切った白菜½カップ、豆腐3オンス、えのき1オンスと水にひたしておいた木耳½カップをうす塩のチキンスープで軟らかくなるまで煮る。火を止めてからオリーブオイル大さじ1を加える。