

いのちを支えあうみちい



宮古市保健福祉部健康課 管理栄養士監修

浄土ヶ浜  
いいいろ  
1116

9月は「こころに寄り添い いのちを守る いわて」月間です  
健康課とふれあいカフェ「ミヤココ」のコラボ企画  
掲載レシピのおやつをケーキセットとして販売します！！

詳しくはこちら



期間:令和4年9月1日~9月30日 平日 10:30~15:00  
場所:イーストピアみやこ2階 ふれあいカフェ「ミヤココ」

## ストレスケアと栄養

「いやされしび」は、ストレスケアにおすすめの食材を使って、ストレスに負けないからだづくりを栄養面から応援(サポート)するものです。

第3弾の今回は、宮古市保健福祉部健康課管理栄養士が、誰でも簡単にでき、こころと体にやさしい『100kcal前後のおやつ』をご紹介します！家族や友人とおいしく、楽しく、こころ豊かな食卓を体験してください。



※栄養成分表示上、砂糖は上白糖で算出していますが、ミネラルの多い“きび砂糖”を使用するとやさしい味に仕上がるのでおすすめです。



# ごまチュイール



【2枚分あたり】  
エネルギー:86kcal  
たんぱく質:1.2g  
脂質:6.2g  
炭水化物:7.2g  
カルシウム:48mg  
ビタミンB1:0.02mg  
食塩相当量:0.0g

## 【材料/直径6.5cm 12枚分】

薄力粉・・・30g      砂糖・・・15g      牛乳・・・大さじ2      食塩不使用バター・・・30g  
いりごま(白)・・・15g      いりごま(黒)・・・5g

## 【つくり方】

1. ボウルに薄力粉と砂糖を入れ、泡だて器で混ぜる。
2. バターは溶かしておく。1に牛乳と溶かしバターを入れ混ぜる。空気がふれないようラップをし、冷蔵庫で1時間以上ねかせる。
3. 2を冷蔵庫から取り出し、いりごま(白)・(黒)を入れ混ぜ、そのまま10分おく。
4. オーブンを170度に予熱する。
5. 天板にクッキングシートをしき、3をスプーンを使用して直径6.5cmの円形に広げる。  
(スプーンはお湯でぬらすとよい)  
オーブンで8分焼き、天板の位置を変えて2分焼く。
6. 焼きあがったらクッキングシートのまま網にのせて冷ます。  
※フランス語で「瓦」を意味するチュイールは、サクサクした食感が特徴のクッキーです。焼き上がったらすぐにめん棒を当てると、瓦のようにカーブをつけることができます。

## 管理栄養士メモ 疲労回復のビタミンB1を賢くとる！

ごまに含まれるビタミンB1は、疲労回復のビタミンとも言われており、糖質の代謝にも関わっています。不足すると自律神経が乱れたり、糖質がうまくエネルギーに変換されないことでイライラしたり、やる気がでないなどの気分障害の原因になることもあります。

ビタミンB1は体内で貯蔵されず、強いストレスを受けると消費されやすくなることから、食事やおやつで“ごま”を上手に利用するのも良いでしょう。





# クリームチーズ入り かぼちゃあんの黒糖饅頭



【1個分あたり】  
エネルギー:90kcal  
たんぱく質:1.6g  
脂質:1.0g  
炭水化物:19.7g  
カルシウム:20mg  
β-カロテン当量:1,005 $\mu$ g  
ビタミンB1:0.03mg  
ナイアシン当量:0.9mg  
食塩相当量:0.0g

## 【材料／4個分】

〈黒砂糖(粉末)・・・20g 湯・・・小さじ2〉 〈重曹・・・0.5g 薄力粉・・・30g〉  
かぼちゃ・・・正味100g 砂糖・・・10g クリームチーズ・・・10g  
打ち粉用薄力粉・・・大さじ1程度

## 【つくり方】

1. ボウルに黒砂糖を入れ、湯を加えて溶かし冷ましておく。
2. 重曹を同量程度の水(分量外)で溶き、1に加えて混ぜる。薄力粉をふるい入れ、さっくりと混ぜ、冷蔵庫に入れて30分以上おく。
3. クリームチーズは4等分にする。
4. かぼちゃは3cm角に切り、レンジ600Wで3分加熱する。熱いうちにつぶし、砂糖を加えて混ぜ4等分にし、3のクリームチーズを入れて丸めておく。
5. バットに打ち粉をし、2を入れ4等分する。それぞれ5cm程度の円形にし、4をのせて包む。
6. 蒸気の上上がった蒸し器にクッキングシートをしき、5をのせて霧吹きをし、強火で12分蒸す。

管理栄養士メモ かぼちゃのβ-カロテンで、ストレスに対する抵抗力を高める！

β-カロテンは緑黄色野菜に含まれる色素で、体内でビタミンAに変換されストレスに対する抵抗力を高めてくれる栄養素です。

また、ビタミンやミネラルが豊富な黒糖には、ブドウ糖をエネルギーに変換するために必要なビタミンB1やナイアシンが含まれており、脳にエネルギーが届くことによって疲労回復効果が期待できます。

クリームチーズを入れた“かぼちゃあん”とビタミンやミネラル豊富な“黒糖”の組み合わせをお楽しみください。





# 抹茶みるくプリン



【1個分あたり】  
エネルギー:92kcal  
たんぱく質:4.4g  
脂質:3.0g  
炭水化物:13.6g  
カルシウム:90mg  
食塩相当量:0.1g

## 【材料／4個分】

〈抹茶…大さじ1 湯…大さじ1〉  
牛乳…300cc  
粒あん…40g

〈ゼラチン…1袋(5g) 水…大さじ2〉  
砂糖…大さじ2

## 【作り方】

1. 抹茶は茶こしでふるい、湯で溶かす。
2. ゼラチンは水に入れてふやかす。
3. 鍋に牛乳と砂糖を入れ火にかけ、砂糖が溶けたら1を加えてよく混ぜる。火を止め2を加えて予熱で溶かす。
4. 粗熱をとり、容器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
5. 仕上げに粒あんのをのせる。

管理栄養士メモ 抹茶に含まれるテアニンで脳にリラックス効果を！

“抹茶”に含まれる旨味成分のテアニンは、脳内の過剰なストレスを抑え、ストレスから脳を守ります。また、牛乳に含まれるカルシウムにも脳神経の興奮を抑える働きがあり、相乗効果でリラックスタイムにおすすめの和風スイーツです。

トッピングした粒あんの原料となる小豆は、サポニンやポリフェノールなどの栄養素を豊富に含んでおり、むくみ解消や美肌のサポートなど栄養面での魅力がいっぱいな食材です。





# カフェモカプリン



【1人分あたり】  
エネルギー:94kcal  
たんぱく質:4.2g  
脂質:4.7g  
炭水化物:10.3g  
カルシウム:87mg  
食塩相当量:0.1g

## 【材料／4個分】

〈ココア・・・大さじ1 湯・・・小さじ1/2〉	〈コーヒー(粉末)・・・小さじ2 湯・・・小さじ1/2〉
〈ゼラチン・・・1袋(5g) 水・・・大さじ2〉	
牛乳・・・300cc	砂糖・・・大さじ2
ホイップクリーム・・・12g	麦チョコ・・・8個
	ミントの葉・・・4枚

## 【つくり方】

1. ココア、コーヒーはそれぞれ湯で溶かす。(ココアはふるっておくとよい)
2. ゼラチンは水に入れてふやかす。
3. 鍋に牛乳と砂糖を入れ火にかけ、砂糖が溶けたら1を加えてよく混ぜる。火を止め2を加え、予熱で溶かす。
4. 粗熱をとり、容器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
5. 仕上げにホイップ、麦チョコ、ミントの葉を飾る。

管理栄養士メモ ココアに含まれるテオブロミンで自律神経を調整する！

“ココア”に含まれるテオブロミンは、脳内のセロトニンに作用してストレスをやわらげたり、自律神経を調整すると言われています。

また、ココアとコーヒーに含まれるポリフェノールには強い抗酸化力があり、免疫力維持にもおすすめのおやつです。





## くるみとチョコのビスコッティ



【2本分あたり】  
エネルギー:102kcal  
たんぱく質:2.1g  
脂質:5.2g  
炭水化物:11.9g  
カルシウム:17mg  
マグネシウム:11mg  
食塩相当量:0.0g

### 【材料／30本分】

卵・・・1個      砂糖・・・50g      薄力粉・・・120g      くるみ・・・80g      チョコ・・・50g

### 【つくり方】

1. くるみはフライパンで炒り、大きいものは半分に切る。チョコは粗めに刻む。
2. ボウルに卵と砂糖を入れて白っぽくなるまで混ぜ、薄力粉を加えてさっくり混ぜる。  
くるみとチョコを加えてさらに混ぜる。
3. 2の生地をまとめ、打ち粉をして棒状に伸ばしてクッキングシートに置く。1cm厚さの長方形(9×22cmが目安)に成形する。
4. 170℃に予熱したオーブンで15分焼き、粗熱がとれたら生地を30等分にカットする。
5. カットした面を上にして150℃で30分焼き、冷ます。

### 管理栄養士メモ カカオポリフェノールでストレス解消!

“チョコ”に含まれるカカオポリフェノールは、疲労回復や気持ちをリラックスさせる働きがあると言われています。カカオ含有量の多いものがポリフェノールを多く含むため、70%以上のハイカカオチョコレートの使用をおすすめします。

但し、カカオには脂質も含まれるため食べすぎには注意が必要です。  
ビタミンやミネラル豊富な抗酸化作用がある“くるみ”も使用したイタリア発祥のビスコッティはコーヒーに浸して食べると、ひと味違った食感を楽しめます。





# さつまいもきなこ餅



【1個分あたり】  
エネルギー:125kcal  
たんぱく質:3.2g  
脂質:1.6g  
炭水化物:25.8g  
マグネシウム:20mg  
ビタミンC:7mg  
食塩相当量:0.0g

## 【材料／6個分】

さつまいも・・・150g  
きな粉・・・20g

塩・・・少々      A〈白玉粉・・・100g 砂糖・・・大さじ1 水・・・100cc〉  
砂糖・・・大さじ1

## 【作り方】

1. さつまいもは皮を剥き、水につけてアク抜きする。鍋にさつまいもと水、塩を少々入れて竹串がすっと通るくらいまで茹で、つぶす。
2. 耐熱容器にAを入れてよくかき混ぜ、ラップをしてレンジ500wで2分加熱する。生地にはツヤや粘りが出るまでよくかき混ぜる。
3. 1と2を合わせよくかき混ぜる。
4. 6等分にして丸め、きな粉をまぶす。

## 管理栄養士メモ きな粉のマグネシウムで気分を落ち着かせる！

マグネシウムは脳内で一番使われているミネラルで、カルシウムやビタミンB群と一緒に脳神経の刺激伝達や神経を安定させる働きをしています。“きな粉”はマグネシウムやカルシウム、ビタミンB群等を含んでいるため、ストレスケアにおすすめの食材です。“さつまいも”に含まれるビタミンCは、心身を安定させる働きがあり、でんぷんによって保護されているため、熱に強く、加熱調理により分解されずにほとんど残ります。いも類をおやつに取り入れてみてはいかがでしょうか。





# バナナヨーグルトマフィン



【1個分あたり】  
エネルギー:128kcal  
たんぱく質:1.8g  
脂質:5.6g  
炭水化物:18.1g  
カルシウム:28mg  
ビタミンB6:0.05mg  
食塩相当量:0.1g

## 【材料／小7個分】

バナナ…大1本(100g程度)  
米油…大さじ3  
粉糖…少々

無糖ヨーグルト…80g  
薄力粉…100g

砂糖…大さじ2と2/3  
ベーキングパウダー…小さじ1

## 【つくり方】

1. バナナは飾り用に7枚薄切りにし、残りをボウルに入れてつぶす。無糖ヨーグルトと砂糖を加えて泡立て器でよく混ぜ、米油を加えさらに混ぜる。
2. 薄力粉とベーキングパウダーを合わせて、ふるいながら1に入れ、さっくり混ぜる。
3. 2をマフィン型に入れ、上に薄切りバナナをのせる。
4. 180度に予熱したオーブンで25～30分焼く。
5. 焼きあがったら冷まし、仕上げに粉糖をふる。  
※粗熱がとれたらナイロン袋に入れて冷ますと、しっとりした仕上がりになります。

## 管理栄養士メモ バナナ×ヨーグルトでストレスに強い身体を目指す！

こころの安定や睡眠に関与する神経伝達物質「セロトニン」は、約9割が腸で作られ、それが脳のセロトニン生成にも関わっています。そのため自律神経の安定には、腸の善玉菌を増やして腸内環境を整えることが重要です。

バナナは、セロトニンの分泌に必要な「トリプトファン」、「ビタミンB6」「炭水化物」に加え、腸内の善玉菌のエサとなるオリゴ糖も含んでいます。このオリゴ糖はヨーグルトの乳酸菌と一緒に摂取するとより効果を発揮します。

バナナ×ヨーグルトの最強の組み合わせで、腸内環境と自律神経を整え、ストレスに強い身体を目指しましょう。

