



自然な甘みっておいしいよ!!

～砂糖なしのおやつ～

アイスクリーム、チョコ、クッキー、ゼリー等スーパーやコンビニには甘いおやつがあふれています。子どもから老人までおやつとといえば甘いもの。砂糖の取りすぎによる健康への弊害も問題になっています。砂糖の代わりに使われる人工甘味料は WHO(世界保健機関)が心血管疾患のリスクが高まると減量目的で使わないように勧告を出しています。砂糖から少し離れてみると野菜や果物の自然な甘みとおいしさを感じられて、食材の本来の甘みに気づけるようになります。心身を整えることにつながるようです。砂糖には中毒性があり、やめるのは簡単なことではありませんが、自然な甘みやおいしさを子どもたちに知ってもらいたいですね。

コロナ抗原検査引き続きお願いします。医師の判断により検査不要の時はその旨を「医師連絡票」へ記載をお願いします。

おしゃべり懇談会

9/14(土)と11/9(土)です。
午前10時～11時半まで。
電話で申し込んでください。
どなたでもご参加ください。

おすすめの甘味料

- ・みりん・はちみつ・メープルシロップ
- ・原料が米と米麹の甘酒・米あめ
- ・おすすめの自然なおやつ(干芋、ドライフルーツ、蒸したサツマイモやかぼちゃ)
- ・旬の果物

特に避けたい甘味料

- ・白砂糖 精製過程で代謝に必要なビタミン・ミネラルが除かれ「ショ糖」だけになってしまいます。
- ・異性化糖 (ブドウ糖液糖)→大半は遺伝子組み換えトウモロコシが原料です。
- ・人工甘味料 (科学的に作られた化合物で「添加物」です。

《参考》食べ物通信 NO.630



砂糖を使わない ちょっぴり甘いおやつ 2 選

【かんたんレシピ】 vol.21

かぼちゃもち

《材料 3人分》

かぼちゃ 150g、片栗粉 15g、塩 1.5g

ごま油 2g、醤油 2g、みりん 2g

- ① かぼちゃを適当な大きさに切り、柔らかくなるまで蒸す。
- ② ①をつぶし、片栗粉と塩を入れこねる。
- ③ ②を3つに分け形を整える。
- ④ フライパンにごま油をひき、③を並べてふたをし、蒸し焼きにする。
- ⑤ 醤油とみりんをさっと火にかけ④にかけて出来上がり。

材料と出来上がり



バナナときなこの米粉蒸しパン

《材料 3人分》

バナナ 1本、米粉 100g、こめ油大さじ1、きなこ 10g、ベーキングパウダー(BP)小さじ2、豆乳 100ml

- ① つぶしたバナナと米油をよく混ぜる。
- ② 米粉、BP、きなこを混ぜ、①と豆乳を加え、さらによく混ぜる。(米粉はグルテンがないのでよく混ぜる)
- ③ カップ3つに生地を入れ、蒸しあがった蒸し器に入れ強めの中火で12分蒸す。竹串を指して生地がつかなければOK。カップから取り出し完成。