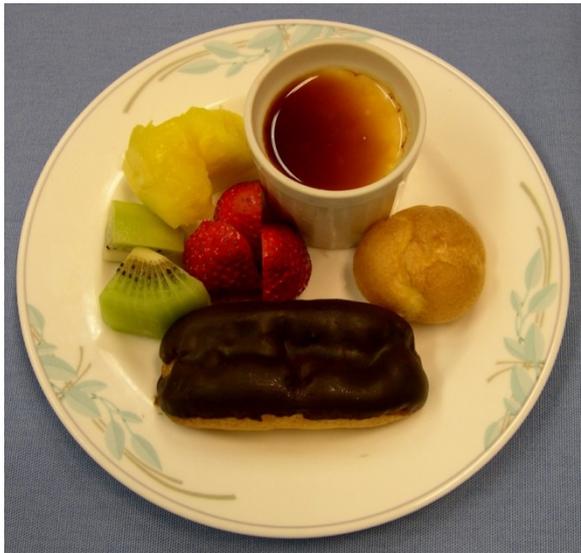


## 平成 28 年度 ひまわり会 お茶会

●本日のおやつ：クリームチーズと豆乳のプリン、低糖質エクレア、低糖質プチシュー、果物、紅茶またはコーヒー

	プリン	エクレア	プチシュー	果物	合計
エネルギー量	71 kcal	79kcal	30kcal	41kcal	222kcal
糖質量	2.2 g	4.4 g	1.6 g	9.5 g	17.7 g



使用した低糖質のケーキ

### ●クリームチーズと豆乳のプリン（1個 71kcal）

《4個分の分量》

クリームチーズ	50 g
豆乳	200mL
ラカントS	30g
粉ゼラチン	4 g
インスタントコーヒー	1 g



使用した食材

《作り方》

- ①粉ゼラチンは水 40mL(分量外)でしとらす。インスタントコーヒーは熱湯 10mLで溶かす。
- ②クリームチーズは室温戻し、ラカントSを入れ、練り混ぜる。豆乳の半分量を加え、弱火にかけて、良く混ぜる。
- ③クリームチーズが溶けたら、残りの豆乳とゼラチンを加え、ゼラチンが溶けるまで加熱し、火を止める（吹きこぼれないように注意する）。
- ④好みの容器に4等分になるように注ぐ。粗熱がとれたら、冷蔵庫で2～3時間冷やし固める。①のコーヒー液を上部にかける。

●本日使用したモンテールの糖質を 10g 以下に抑えた「スイーツプランシリーズ」の紹介

血糖値の上がりにくいエリスリトールを使用  
小麦子に小麦粉ブラン(ふすま粉)などを添加  
専用のカスタードクリームを使用

■モンテール「2Pなめらかプチエクレア」(税込 151 円)

糖質を抑えた自家炊きカスタードにオリジナルホイップをブレンドしたなめらかなミルククリーム入り。1個当たり糖質 4.4g、79kcal。リッチな味で満足感アリ！

※近隣ではバーズ内の相鉄ローゼンで発売中



■「6Pなめらかプチシュー」(税込 151 円)

自家炊きカスタードに北海道産生クリームをブレンドしたなめらかなミルククリーム入りのプチシュー。1個当たり糖質 1.6g で 30kcal。

※近隣ではバーズ内の相鉄ローゼンで発売中



●糖質とは [糖質.jp toushitsu.jp/knowledge/advice/advice03](http://糖質.jp/toushitsu.jp/knowledge/advice/advice03) より

体の中でエネルギーになるものは、炭水化物、脂質、タンパク質の3つです。炭水化物には、消化・吸収されずに腸まで届く「食物繊維」も含まれます。炭水化物のうち、食物繊維を除いたものが糖質です。糖質と食物繊維では、からだの中での作用も大きく異なりますから、区別して考える必要があります。しかしながら、「炭水化物のとり過ぎ」というフレーズが市民権を得ているのも事実で、これは「糖質のとり過ぎ」を指していると考えて下さい。

## 「糖質」は、炭水化物の一部！



●糖質制限とは [糖質.jp](http://糖質.jp) [toushitsu.jp/knowledge/advice/advice03](http://toushitsu.jp/knowledge/advice/advice03) より

### ・糖質の摂取量を減らすこと、しかし減らす量に決まりなし

現在、糖質制限や糖質コントロールなど、糖質を考えた食事が話題になっています。従来、肥満や糖尿病のことを考えた食事といえば、従来は総摂取エネルギー量を減らす「カロリー制限」が主流でした。からだに入れるエネルギーを減らして従来通りの活動をする、あるいはもっと積極的に動いてエネルギーを消費するなど、エネルギーを制限あるいはコントロールしてやせる、そしてやせれば、肥満からくる糖尿病の予防や改善にもつながるという考え方です。

これに対し糖質制限は、エネルギー源となる3大栄養素のたんぱく質、脂質、糖質のうち、糖質の摂取量を減らすなど、糖質を制限する、あるいはコントロールすることを狙った考え方です。その目的は、血糖値やインスリン分泌の動きのコントロール。理由は、糖質のとりすぎ注意！、食後の高血糖、それに伴う多量のインスリン分泌は、肥満や糖尿病の誘引になるからです。

### ・明確な定義はこれから

「糖質を減らす」といっても、どのくらい減らすのか、どんな種類の糖質を減らすのか、など、どう糖質をコントロールしたらいいのか？そもそも何を基準に減らすのか。糖質制限が効果的なダイエット法として、あるいは糖尿病の予防と改善を目的とした食事療法の選択肢として、現在、注目を浴びていますが、今のところは、糖質制限にまだ明確な定義が出ていないのが現状です。糖質の摂取量をどのくらい減らすのが安全かつ効果的なのか、減らすべき糖質の種類は、減らしてもデメリットはないか、ずっと続けたらどうなるのか……などなど、糖質制限・糖質コントロールに関しては、今後も引き続き、考えていく必要があります。