

ヘルシーなお菓子 |

すべての 人に健康 と福祉を

いきなりですが、みなさんが最近一番よく食べているお菓子は何かですか？

私はチョコレートです。ポテトチップスやおせんべい、クッキーなど

色々思い浮かんだと思います。

さて、皆さんはそれらの栄養価を知っていますか？カロリーやタンパク質がどれくらい含まれているか知っている人はいますか？見るのも怖いようなお菓子もたくさんありますね。

そこで、SDGs「3」に基づき、体に良いおやつを日常に取り入れることを提案します。

つくる お菓子

そこで私は、バターと小麦粉を完全にのぞき、おからバナナパウンドケーキを作ることになりました。小麦粉アレルギーでも安心して食べられます。

材料

- ・ バナナ2本
- ・ 生おから150 g
- ・ 砂糖20 g
- ・ たまご1個
- ・ ベーキングパウダー5 g
- ・ シナモン少々
- ・ バニラエッセンス数滴



作り方

・おから、砂糖、ベーキングパウダーをボールに入れて混ぜる。
(シナモン入れる)①

・卵を泡立てる。②

・バナナ2本を潰す。

(粗目に)③

・①、②、③を混ぜ合わせる。
(バニラエッセンス入れる)④

・④を型に入れる。

・焼く。(オーブン180度35分)



焼く前(左)と焼いた後(右)



大成功



お菓子の 栄養価

代表的な市販のお菓子と今回作ったパウンドケーキの栄養価の表です。

クッキー3枚、スナック菓子30g

チョコレート40g、パウンドケーキ切れ(60g)中の栄養価です。

カロリー、タンパク質、脂質、炭水化物がのっています。

		クッキー 3枚	スナック菓子 半袋	チョコレート 50g	パウンドケーキ 一切れ(60g)
カロリー	kcal	75	170	279	71
タンパク質	g	1.2	1.6	3.9	2.5
脂質	g	1.8	11	17.4	1.58
炭水化物	g	1.3	16	27.7	12.45

おからとバナナについて

- ・おからは豆乳の搾りかすですが、食物繊維やカルシウムが豊富で、とてもヘルシーです。特に優れているのが、食物繊維の量で、100g中11.5gは、ごぼうの約2倍です。おからの食物繊維はセルロースという水に溶けないもので腸内がきれいになります。
- ・バナナ2005年から2019年まで15年連続でよく食べる果物ナンバーワンになっています。ビタミンやミネラル、食物繊維がバランスよく含まれている身近な果物です。

最後に

- ・今回のパウンドケーキは材料の種類も少なくほとんど手間なく作ることができます。日々のおやつをたまにでもこれに変えるととても体に良いです。
- ・健康を考えたお菓子もとても美味しいということが分かりました。
- ・SDG s 目標を達成するにあたり、おやつを変えるという、小さな身近なことから始めるのも良いのではないかと思いました。

以上です。