



## かしこい間食のと리카た

みなさんは普段どれくらい間食をしていますか？間食には栄養補給、気分転換、ストレス解消、生活に潤いを与えるといった目的があります。一方、間食の食べすぎは肥満など生活習慣病の原因となるため、賢く選ぶことが大切です。



\*目安は1日200kcal程度まで

…成分表示を確認し、多いものは量を調節しましょう。

\*素材そのものが理想的

…果物やヨーグルト、干し芋、ナッツ、チーズなど。



\*ゆっくりと味わって

…コーヒーや紅茶と交互に食べましょう。



\*食べる時間を考えて

…活動量の多い昼間に摂りましょう。



これからの暑い時期にぴったりなおやつ。

### 手作り豆乳アイス



材料 (2人分)

無調整豆乳 200mL

はちみつ 大さじ2

粉ゼラチン 2g

バニラビーンズ 少々

#### 作り方

① 小鍋に豆乳、はちみつを入れ、弱火で加熱する。

② 沸騰直前で火を止め、バニラビーンズ、ゼラチンを加え、よく混ぜる。

③ ②をバットに移し、粗熱が取れたら冷凍庫で固める。

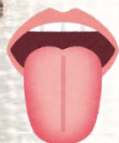
④ 固まったら一旦取り出し、フードプロセッサーやミキサーで混ぜ、再び冷凍庫で固める。

(1人分 エネルギー：115kcal、たんぱく質：4.7g、脂質2.1g、炭水化物20.5g)

## 舌の汚れ (舌苔/ぜったい)

舌苔とは、舌の表面の細胞に食べカスや細胞の死骸などが付着した状態のこと。舌の汚れは、通常食べたり話したりするときに、舌が動くことである程度は取れますが、加齢と共に舌の動きが鈍くなったり、唾液の量が減ったりすると汚れが取れにくくなります。正常な状態でも舌の表面にはうっすら白い舌苔が付着していますが、舌苔が分厚くなると口臭の原因になったり、ひどくなれば味が分からなくなったりします。

### 舌苔の原因



口腔内の  
清掃不良

唾液の量が  
少ない

口呼吸

舌の  
運動機能の  
低下

