

栄養科だより 6月号



梅雨の季節がやってきました。衣替えの時期であり、天気や体調に応じての服装選びも難しいかと思います。夏が待ち遠しいですね。しかし夏は高温多湿でカビが発生しやすい環境なので食品保存において注意が必要です。

6月16日は“和菓子の日”です。普段何気なく食べている甘いもの(和菓子)について紹介します。

食品は水分量によって保存方法や保存期間が異なります。和菓子の種類によっても様々で、練りようかんは日持ちが良いですが水ようかんや蒸しようかんは適切な温度管理が必要です。

和菓子の種類



生菓子
水分含有率
(30%以上)
羊羹、饅頭、団子等。
適切な保存を。

半生菓子
水分含有率
(10~30%以上)
最中、甘納豆、ゆべし。
保存性がある。

干菓子
水分含有率
(10%以下)
せんべい、あられ、おかき、ぼうろ等。
長期保存可能。

和菓子は砂糖を多く使用しているため、カロリーが高くなりがちです。和菓子がお好みでなかなか控えられない方は、比較的カロリーの少ないようかんを選択するのもよいでしょう。ただ、ようかんの中でも様々な種類があるので選択する際は注意が必要です。

ようかんの種類



エネルギーや脂質を抑えたい方には水ようかんが良いでしょう。

	エネルギー	蛋白質	脂質	食塩相当量
練りようかん	296kca	3.6g	0.2g	0g
水ようかん	171kcal	2.6g	0.1g	0.1g
蒸しようかん	242kcal	4.4g	0.3g	0.2g
/ (100g当たり)				



IMS(イムス)グループ 医療法人社団 明芳会

イムス記念病院

参照 食品成分表2020 (7訂)

