

手軽に作れる、砂糖を使わない、低カロリーデザートのレシピ



ふるふるコーヒーゼリー

材料(3人分)	
粉ゼラチン	1袋(5g)
コーヒー液	300g
(コーヒーの濃さはお好みで)	
牛乳	60g

● 1人分の栄養成分

カロリー	25 ｷｯｶﾘｰ
たんぱく質	2.3 g
脂質	0.8 g
炭水化物	1.7 g
食物繊維	0.0 g

【作り方】

- ① コーヒー液を沸騰させて火を止める。
- ② ①にゼラチンを振り入れてよくかき混ぜて溶かす。
- ③ グラスに注いで冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 固まったら、ゼリーをスプーンなどで軽くかき混ぜて崩す。
- ⑤ 牛乳を注いで出来上がり。



【参考】

- 市販のコーヒーゼリー(1個あたり) およそ 50～300ｷｯｶﾘｰ
生クリームやシロップなどがついているものほど高カロリーです。

バナナヨーグルトジェラート

材料(6人分)	
バナナ	300g
(良く熟したもの)	
無糖ヨーグルト	300g
レモン果汁(100%)	10g

● 1人分の栄養成分

カロリー	75 ｷｯｶﾘｰ
たんぱく質	2.4 g
脂質	1.6 g
炭水化物	13.9 g
食物繊維	0.6 g



【作り方】

- ① バナナをちぎってボールに入れ、フォークの背で粗くつぶす。
- ② ①にヨーグルトとレモン果汁を加えて、泡だて器などでヨーグルトがなめらかになるまでよく混ぜる。(空気を含ませるように混ぜると、出来上がりがふわとした食感になる。)
- ③ ②をバットに入れて平たく伸ばし、ラップをかけて冷凍庫に入れる。(バットの代わりにボールなどでもよい。)
- ④ 完全に凍らないうちに冷凍庫から出して、フォークで空気を含ませるように混ぜ、再度ラップをかけて冷凍庫に入れる。
- ⑤ ④を3-4回繰り返す(かき混ぜる時間の間隔の目安は1時間程度。時間は様子を見ながら調整する。)
- ⑥ 好みの硬さになったら出来上がり。

【参考】

- 市販のアイス(1個あたり) およそ70～400ｷｯｶﾘｰ
氷菓はカロリーが低く、脂肪分が多いクリームはカロリーが高くなります。

牛乳寒天

材料(6人分)	
粉寒天	1袋(4g)
水	300g
牛乳	300g

● 1人分の栄養成分

カロリー	40 ㎏カロリー
たんぱく質	1.7 g
脂質	1.9 g
炭水化物	3.2 g
食物繊維	0.8 g

【作り方】

- ① 鍋に粉寒天と水を入れて火にかける
- ② 沸騰したら、さらに2分ほどかき混ぜて粉寒天を煮溶かす。
- ③ ②を混ぜながら牛乳を加えて、鍋の周りがふつふつとしてきたら火を止める。
- ④ 容器に③を流し入れ、冷やし固めて出来上がり。



【参考】

- 市販の牛乳寒天(1個あたり) およそ80~160㎏カロリー
砂糖の量や果物の量などでカロリーが違います。



● 砂糖を控えるとこんないいことが・・・

1ページに砂糖を使わないデザートの作り方を紹介しました。砂糖を使っていないので始めは甘味が物足りなく感じるかもしれませんが、少しずつ甘味がうすい味に慣れましょう。

糖質の摂取量が減ってくると、血糖値や中性脂肪の改善がすることがあります！



● どうしても甘味が欲しいときは・・・

砂糖の代わりに、市販の0㎏カロリーの甘味料シロップを使う方法もあります。甘味料シロップを使う場合は、ゼリーや寒天などを作るときに混ぜて味付けするよりも、食べるときに上からかけて食べるほうが甘味を感じやすく、かける甘味料の量を減らせます。甘味料を使う場合でも、量を少しずつ減らして甘みがうすい味に少しずつ慣れていきましょう。



● 甘味料を選ぶときに気を付けること

甘味料に様々な商品がありますが、商品によって、熱や酸に弱いものや、食べ過ぎるとお腹が緩くなるものなど、特徴があります。また、カロリーや炭水化物(糖質)が含まれている商品もあります。購入の際は、商品のパッケージの説明や栄養成分表示をよく読んで選ぶようにしましょう。



甘味料は甘味があっても、糖分が少なかったり、含まれていないこともありますので、低血糖の対処には使えません。

栄養相談のご案内

当院では栄養相談を行っています。
食事のことで気になることがある方は、
スタッフにお声かけください。



● 栄養相談の日時(予約制) ●

火曜日 9:00~13:00
水曜日 14:30~19:00
第2・4土曜日 9:00~13:00