

ヘルシー
アイス♪

フルーツヨーグルトバーク

ヨーグルトバーク (8カット分)

材料	分量
ギリシャヨーグルト 今回は脂肪0タイプ2個使用 (または水切りヨーグルト)	200g
はちみつ (お好みの砂糖)	大さじ1
レモン汁 (お好みで)	小さじ1
お好みのフルーツ (キウイやブルーベリー、 旬の果物など)	適量 (120g程 度)



※水切りヨ
ーグルトの
作り方

ヨーグルトバークとは？

ヨーグルトをベースにフルーツなどのトッピングを加えて凍らせた、アメリカ発祥のヘルシースイーツのことです。「バーク」は英語で「木の皮」を意味し、凍らせたヨーグルトをバリッと割った時の見た目が木の皮に似ていることから名付けられました。



◆フルーツヨーグルトバーク：作り方

- 1.ギリシャヨーグルトにはちみつを加え、なめらかになるまでよく混ぜます。
 - 2.容器にオーブンシートを敷き、①を約1cmの厚さに広げて入れ、お好みのフルーツをのせます。
 - 3.冷凍庫でしっかり凍らせ、食べやすい大きさにカットすれば完成 ✨
- ※ギリシャヨーグルトは手作りの水切りヨーグルトでも代用できます (上の写真参照)
ヨーグルトパックの蓋をとり、キッチンペーパーをかぶせ、パックを逆さにして容器の上に置きます。冷蔵庫で一晩おくと水分 (ホエイ) がきれて水切りヨーグルトができます。

栄養価 (1カット) エネルギー31kcal タンパク質2.8g 糖質5.5g 脂質0.1 塩分0g

からだに優しい間食のコツ

間食とは？お菓子を思い浮かべる人が多いかと思いますが、本来は食事と食事の間にエネルギーや栄養を補うことを言います

内容によって体への影響が違ってきます

血糖値が急に上がりやすい（太りやすい）
脂肪に変わりやすい、腹持ちが悪い
（糖質や脂質が多い）



血糖値が上がりにくい
栄養補給になる 満腹感がある
（タンパク質、食物繊維、良質な脂、
ビタミンやミネラルがとれる）



太る = カロリーの取り過ぎ？ → 実際は栄養バランスが偏っているケースが多い

糖質が多い ビタミンやミネラルが不足し代謝が低下
タンパク質が不足 食物繊維が足りていない など

甘いものやスナックがどうしても食べたい…そんな時は？

- ・目安は1日200kcalまでに
（例 アイス（小）1個 クッキー2～3枚 ポテトチップス1/2弱 など）
- ・動く前に食べる または 食べた後に軽い運動や家事をして血糖上昇を緩やかに
- ・食べる量を最初に決めておく（小袋や小皿にとる）
- ・ゆっくりお茶やコーヒーを飲んでから食べる
- ・タンパク質も一緒にとると血糖値の上昇が緩やか
（例 せんべい+ヨーグルト クラッカー+チーズ ミニ菓子パン+無糖カフェラテ）
- ・ナッツやチーズなどを先に食べる（血糖の急上昇をコントロール）

栄養がとれるものを選ぶと太りにくく、健康の味方に ✨

おきのメディカルクリニック

当院では、**管理栄養士による栄養相談**を受けることができます

診察予約



当院LINE



当院 Instagram



院長著書

