



5月5日は端午の節句、この日によく食べられているお菓子に「柏餅」があります。柏餅は江戸時代の頃にはすでに端午の節句の食べ物として定着していたそうです。柏餅を包んでいる葉の「柏」という木は、新芽が出るまでは古い葉は落ちず、その様子が「子供が生まれるまでは親は死なない」すなわち家系が絶えない「子孫繁栄」という縁起を担いだとされています。

季節のおやつは皆で楽しく食べたいものですね。ですが、エネルギー（カロリー）が気になることはありませんか？今回「柏餅」をテーマにお話を考えるにあたり、同じ量でも低カロリーに作ることは出来ないか。実際作ってみたらどうなるか。味の違いはあるのか。といった疑問が湧き上がり、作り比べ・食べ比べてみてその結果をご報告しようと思ひ立ちました。

## 季節のお菓子をヘルシーに食べてみよう!!

管理栄養士 川里明子

一般的な柏餅の作り方は、  
 上新粉で作った「皮」で「あんこ」を包み、柏の葉でくるんでいます。  
 今回低カロリー柏餅として用意したのは、上新粉の2割をおからパウダーに置き換えた「皮」と、「あんこ」の砂糖は使わずに市販されているゼロカロリー甘味料を使用しました。  
 また大きさも通常のお菓子と、2/3サイズに小さくしたものを用意しました。比較の結果は下表の通りです。



低カロリーの柏餅は皮におからパウダーを配合したので皮の食感はなめらかな餅の食感とは異なりますが、上新粉特有の「しぎしぎ」した食感が残っていました。

と場合によっては低カロリーおやつを利用するのも良い方法なのではないでしょうか。また、小さめサイズが売られていればそちらを選んだり、一度に食べる量を半分にしたり、食べ方を工夫しても良いと思います。

基本の柏餅  
 上段 (2/3 サイズ)  
 下段 (普通サイズ)

低カロリー柏餅  
 上段 (2/3 サイズ)  
 下段 (普通サイズ)



出来上がり♪

した。腹持ちもよかったです。

ゼロカロリー甘味料で炊いたあんこは糖分の配合率は砂糖使用のあんこと同量で作りましたが、ややあっさりした味のあんことなりました。お腹にたまる満足感が同程度で栄養量に違い（下表参照）がみられますので、時

	普通サイズ (60g)	2/3 サイズ (40g)	低カロリー普通サイズ (60g)	低カロリー2/3 サイズ (40g)
エネルギー量	121kcal	80kcal	67kcal	50kcal
糖質量 (ゼロカロリー甘味料を除く)	27.6g	18.2g	13.8g	9.2g
食物繊維量	1.2g	0.8g	2.4g	1.5g

季節のお菓子だけではなく、日ごろのおやつの取り方にも応用できる食べ方ですね。手作りが難しくても、最近は市販でエネルギーや糖質に配慮した菓子類も売られていますので、気軽に利用されてみてはいかがでしょうか。