

10月の糖尿病教室で 提供したおやつです

スノーボール

〈材料〉		1人分	5人分
A	ココナッツオイル	4g	20g
	粉糖	1g	5g
	塩	0.1g	0.5g
B	大豆粉	7g	35g
	アーモンドプードル	7g	35g
C	粉糖(まぶす用)	1g	5g

一人当たりの栄養価
(1人 3コ)

エネルギー	102kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	5.2g
糖質	9.6g

〈作り方〉

- ①ボウルにAを入れ、混ぜ合わせる
 - ②①へBを加え、混ぜ合わせたら1人分3コに分け、丸める
 - ③170度に温めたオーブンで10～15分焼く
 - ④粗熱がとれたら、Cを全体的にまぶす
- ※口溶けが悪いので、水分と一緒に召し上がり下さい

ココナッツオイルは中鎖脂肪酸で消化吸収が早く、エネルギー源として利用されやすく、皮下脂肪や内臓脂肪として、蓄積されにくいものです。

アルツハイマー型認知症は3型糖尿病とも呼ばれ、インスリンの効きが極端に悪くなる為、脳がブドウ糖を上手く利用出来ないことが認知機能の低下の一因と言われています。

中鎖脂肪酸の働きとして、ケトン体の産生があり、ケトン体はブドウ糖以外に脳が唯一使えるエネルギー源と言われ、中鎖脂肪酸の投与で認知機能改善に効果があると報告されています。