

# 春休み特別実習2021

## 低糖質のお菓子を作ってみました!



真剣に作成中



今回はスポーツ栄養研究会のメンバーと現役アスリートと共に、低糖質のスイーツを作りました。



### アスリートスイーツ

【材料】 卵、エリスリトール（甘味料）  
アーモンドプードル、おからパウダー  
無塩バター、ピーナッツバター（無糖）  
バニラオイル

【1個当たりの栄養価】

- エネルギー：62kcal
- たんぱく質：2.3g
- 脂質：5.3g
- 糖質：1.5g（難消化性多糖除く）

### 【アスリートスイーツ】

体重の減量には、エネルギー制限を行いますが、糖質の摂取を控えることも方法の1つです。「減量の時だって、甘いものを食べたい!」という想いに応えたお菓子です。

- 庄司空美（女子バスケットSG）
- 猪股咲耶（陸上競技SG）
- 杉岡咲希（体操競技）
- 藤田千絵（スケルトン）
- 齋藤花音（体操競技）

SG：サポートグループ