

おいしく食べて
エネルギー
ダウン
アドバイス
vol. 5

おいしい! 低カロリー! 簡単につくれるヘルシーデザート

食生活の改善を続けるためには、おいしさや楽しみを我慢しすぎないことがポイント。デザートやおやつも、ちょっとした工夫で「おいしくヘルシー」に楽しみましょう。

「砂糖と同じ甘さに調整された
カロリーゼロの甘味料」を使用しています

Point
1

乳製品や野菜、果物を使えば、デザートでも不足しがちな栄養素が補えます

47kcal
砂糖の場合と比較して
-16kcal

じゃこアーモンド カレー味



糖質量	食塩相当量	たんぱく質	1 個分
1.4g	0.1g	3.8g	

レシピ考案：加藤文子

材料(4人分)
田作り(乾:ごまめ)……20g
アーモンド(乾)……20g
カレー粉……小さじ1
カロリーゼロの甘味料(顆粒)
……大さじ1・1/4弱(16g)

1. アーモンドは棒状に縦6等分に切る。田作りを弱火でポキッと折れるくらい炒り、冷ます。
2. 1にカレー粉をまぶす。
3. フッ素樹脂加工のフライパンにカロリーゼロの甘味料を入れてあたため、完全に溶けたら2をすべて入れ、絡める。
4. 3をパットに入れ、広げて冷ます。

低糖質あずきバー

46kcal
砂糖の場合と比較して
-49kcal



糖質量	食塩相当量	たんぱく質	1 個分
5.6g	0.1g	3.3g	

レシピ考案：サラヤ

材料(容量200mLの型4個分)
無糖あずき缶詰……120g
無調整豆乳……70mL
カロリーゼロの甘味料(顆粒)
……50g
粉ゼラチン……2g
水……大さじ1
塩……少々

1. 粉ゼラチンは水にふり入れ、ふやかしておく。
2. 鍋にあずき缶詰、カロリーゼロの甘味料、塩を加えて中火にかける。
3. 水分が出てきたら弱火にし、豆乳を加えて混ぜる。1を加えて溶かし、型に流し入れる。
4. アイス用スティックをさし、粗熱がとれたら冷凍庫で4時間以上冷やす。
5. 型を逆さにして、水をかけながら型から外す。

20kcal
砂糖の場合と比較して
-26kcal

低糖質きなこ棒



糖質量	食塩相当量	たんぱく質	1 本分
0.6g	0g	1.5g	

レシピ考案：サラヤ

材料(約15本分)
きなこ……65g
カロリーゼロの甘味料(シロップ)
……100g

1. 耐熱ボウルにカロリーゼロの甘味料を入れ、電子レンジ(500W)で1分30秒加熱する。
2. 1にきなこを加えてひとまとめにする。(仕上げ用のきなこを少し残す)
3. 生地をラップに包み、直径1cm程度の棒状に伸ばす。
4. 5cmの長さで切って全体にきなこをまぶし、楊枝をさす。 レシピ考案：サラヤ

みたらしかぼちゃ

66kcal
砂糖の場合と比較して
-19kcal



糖質量	食塩相当量	たんぱく質	1 個分
14.1g	0.4g	1.2g	

レシピ考案：加藤文子

材料(2人分(1人10個))
かぼちゃ……30g
白玉粉……30g
水……大さじ2
カロリーゼロの甘味料(シロップ)
……小さじ2・1/2(15g)
醤油……小さじ1弱

1. かぼちゃは3mm程度の厚さに切り、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分ほど加熱する。やわらかくならすりつぶす。
2. 白玉粉に分量の6割ほどの水を入れて混ぜ、1を入れて混ぜる。生地が耳たぶぐらいの固さになるまで残りの水を加え、混ぜ合わせる。
3. 2を、20等分に丸め、熱湯でゆでる。浮いてきたら水にとり、水気をきる。
4. 3を器に盛り、混ぜ合わせたAを絡めていただく。 レシピ考案：加藤文子

82kcal
砂糖の場合と比較して
-106kcal

いちごのミルクプリン



糖質量	食塩相当量	たんぱく質	1 個分
6.4g	0.1g	4.7g	

材料(容量180mLのカップ4個分)
牛乳……450mL
粉ゼラチン……5g
カロリーゼロの甘味料(シロップ)
……大さじ3(54g)
<いちごシロップ>
いちご……6個(90g)
カロリーゼロの甘味料(シロップ)
……大さじ3(54g)
レモンの搾り汁……小さじ1/2

1. 粉ゼラチンは水(大さじ2:分量外)にふり入れ、ふやかしておく。
2. 小鍋に牛乳(1/2量)・カロリーゼロの甘味料をあわせて火にかけ、沸騰直前まで温める。火を止めて1を加えて混ぜ溶かし、ボウルに入れる。
3. 2に残りの牛乳を入れて混ぜ、粗熱を取る。カップに分けて注ぎ入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
4. いちごを1.5cm角に切って耐熱容器に入れ、カロリーゼロの甘味料を加えていちごに絡める。ラップをせずに電子レンジ(600W)で3分加熱し、レモンの搾り汁を加えて冷ます。
5. プリンに4のシロップをかける。

レシピ考案：榎本美沙



64kcal

砂糖の場合と比較して

-32kcal

バナナ パウンドケーキ

材料(6人分)

バナナ……………1本
おからパウダー……………40g
卵……………2個
カロリーゼロの甘味料(顆粒)……………50g
アーモンドミルク……………50mL
ベーキングパウダー……………小さじ1
※18×7×H6.5(cm)のパウンドケーキ型を使用
※アーモンドミルクは豆乳で代用可能

カロリーゼロの甘味料は保水力が弱いので、ベーキングパウダーを使うのがおすすめ。パンを焼く時もイースト菌だけでなくベーキングパウダーを。

1. オーブンを180℃に予熱する。バナナをフォークなどでつぶし、ピューレ状にする。
2. ボウルに卵を溶きほぐし、もったりするまでよく泡立てる。カロリーゼロの甘味料を加えてよく混ぜる。
3. 2にアーモンドミルクと1を加え、さらに混ぜる。
4. 3におからパウダーとベーキングパウダーをふるい入れ、むらなく混ぜ、クッキングシートを敷いた型に流し入れ、180℃のオーブンで約35分焼く。

レシピ考案: サラヤ

2kcal

砂糖の場合と比較して

-97kcal

琥珀糖風スイーツ

材料(4人分)

カロリーゼロの甘味料(顆粒)……………50g
カロリーゼロの甘味料(シロップ)……………50mL
粉寒天……………4g
水……………100mL
着色料……………少々
水……………少々
※15×15(cm)の容器を使用

1. 鍋に粉寒天と水100mLを入れ、寒天が溶けるまで混ぜながら沸騰させる。
2. カロリーゼロの甘味料(顆粒)を加え、混ぜながら煮溶かす。
3. カロリーゼロの甘味料(シロップ)を加えたら弱火にして、混ぜながら軽く火を通す。
4. クッキングシートを敷いた容器に流し入れ、水少々で溶いた着色料をスプーンなどで少しずつ加えて色をつける。
5. 粗熱がとれたら、冷蔵庫で1時間冷やし、食べやすい大きさに切り、1時間乾燥させる。

レシピ考案: サラヤ

※「砂糖と同じ甘さに調整されたカロリーゼロの甘味料」を使用しています。
顆粒: 小さじ1=4.3g、大さじ1=13g シロップ: 小さじ1=6g、大さじ1=18g

※女子栄養大学出版部「食品成分表2024」より可食量で算出しています。

糖質は「利用可能炭水化物」の数値、たんぱく質は「アミノ酸組成によるたんぱく質」の数値を用いています。

低糖質水ようかん

材料(4切れ分)

さらしあん……………100g
カロリーゼロの甘味料(顆粒)……………80g
水……………600mL
粉寒天……………5g
※15×12(cm)の流し缶を使用

1. 鍋に材料を全て入れ、中火にかけながら、粉寒天が溶け残らないよう、木べらでよく混ぜ合わせる。
2. 全体がよく混ぜり沸騰したら、そのまま2分程沸騰させ、火から下ろす。
3. 型に流し込み、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
4. 固まったら型から外し、4つに切る。 レシピ考案: サラヤ

糖質 食塩相当量 たんぱく質

11.9g 0g 5.1g

60kcal

砂糖の場合と比較して

-8kcal

やわらかけんぴ

材料(4人分)

さつまいも……………160g
ごま油……………小さじ1
カロリーゼロの甘味料(顆粒)……………小さじ2(8.6g)

1. さつまいもは皮つきのまま棒状に切って水にさらし、水気を拭き、ごま油を絡める。
2. 1にカロリーゼロの甘味料を絡める。
3. 天板にクッキングシートを敷き、2をのせ、オーブントースターで6~8分ほど焼く。 ※加熱時間は目安です。 レシピ考案: 加福文子

糖質 食塩相当量 たんぱく質

11.4g 0g 0.3g

ヨーグルトキューブアイス

材料(8個分)

無糖ヨーグルト……………300g
カロリーゼロの甘味料(シロップ)……………大さじ4
グリーンキウイフルーツ……………1/2個
ブルーベリー(冷凍可)……………40g
※8個取り製氷皿を使用

1. キウイフルーツは薄いちょう切りにする。
2. ボウルに無糖ヨーグルトとカロリーゼロの甘味料を入れしっかり混ぜる。
3. 製氷皿にキウイフルーツとブルーベリーの半分を入れる。
4. 2を入れ、残りのフルーツをのせる。
5. アイス用スティックをさし、冷蔵庫で3時間以上冷やし固め、固まったら型から外す。 レシピ考案: サラヤ

糖質 食塩相当量 たんぱく質

2.6g 0g 1.3g

[糖尿病食事療法のための食品交換表 第7版] (参考値)

	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	し好み	合計
じゃこアーモンド	0	0	0.3	0	0.3	0	0	0	0.6
低糖質あずきバー	0.5	0	0.1	0	0	0	0	0	0.6
低糖質きなこ棒	0	0	0.2	0	0	0	0	0	0.2
みたらしかぼちゃ	0.9	0	0	0	0	0	0	0	0.9
いちごのミルクプリン	0	0	0	1.0	0	0	0	0	1.0
バナナパウンドケーキ	0	0.2	0.4	0	0.02	0	0	0	0.6
低糖質水ようかん	1.0	0	0	0	0	0	0	0	1.0
やわらかけんぴ	0.7	0	0	0	0.1	0	0	0	0.8
琥珀糖風スイーツ	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ヨーグルトキューブアイス	0	0.1	0	0.3	0	0	0	0	0.4

砂糖と同じ甘さでカロリー0の植物由来甘味料

ラカントS

ウリ科の果実「羅漢果」の高純度エキスと、トウモロコシの発酵から得られる植物由来の甘味成分エリスリトールから生まれました。

煮物など長時間の加熱もOK! 甘さはそのままです。

砂糖と同じ甘さで計量が簡単。
置き換えるだけで簡単にカロリーダウンできます!

徹底した品質管理を行っています

残留農薬の検査を外部機関にて行い、国内工場でも厳格な品質管理のもと製造しています。

シーンに合わせて使い分け
便利なラインナップ



カバンに、デスクに、ポケットに
カロリーゼロ飴 日本初



いちごミルク味
ミルク塩味
抹茶ミルク味
ハーブのど飴
・レモンハーブ味
・マスカットハーブ味

いのちをつなぐ

SARAYA