

## 第6回 上手な「間食」との付き合い方

みなさまこんにちは！ 1日3度の食事以外に、何気なくお菓子などを間食してしまうことはありませんか？ ついついお菓子に手を伸ばし、食べ始めたらやめられないマジックにかかってしまった人も多くないはずですよ。

間食は気分転換や生活にうおいを与えてくれる存在。間食を我慢した反動で普段の食事をドカ食いしては本末転倒です。

第6回目の健康通信は「間食」との上手な付き合い方。上手に間食を取り入れて毎日を楽しく過ごしましょう！



### 「間食」しても大丈夫？

食事の間隔は4～5時間おきが理想的と言われています。しかし、働みなさまの多くが昼食と夕食の間隔が7～8時間ひらいてしまうのではないのでしょうか。このような時に、軽めの間食をとると夕食の食べすぎを防ぐことができます。

間食のカロリー目安は、1日の摂取カロリーの10%程度（160kcal～200kcal）になります。できれば3度の食事でも不足しがちな栄養素を補えると良いと思います。肉類や魚介類、豆類に含まれる「タンパク質」は脂肪が燃えやすくなる体をつくってくれます。それから、乳製品や果物またはナッツ類から「カルシウム、ビタミン、ミネラル、食物繊維」などを補うことで太りにくい体づくりにもつながります。

**間食の  
カロリー  
目安**

1日のカロリー摂取の10%程度  
= 160kcal～200kcal

### 間食で摂る オススメ栄養素



### ゼロカロリーはゼロではない？



最近よく目にする「ゼロカロリー」の表記、お菓子やジュースをやめるのは難しいからゼロカロリーのものに変えたという方も多いのではないのでしょうか。たしかにエネルギー摂取量の節減はできますが、「ゼロカロリー」と書いてあっても実はゼロではないことをご存知でしょうか。

カロリー表示は、飲料ですと100ml当たりのエネルギー量が5kcal未満の場合「0（ゼロ）」と表示することができてしまいます。完全にゼロではないということをおぼえておき、飲みすぎ食べすぎには十分に注意しましょう。

# We ♥ 間食

～上手に付き合うための注意点～

間食には3度の食事とは違った開放感や期待感があり、子どもだけでなく大人にとっても楽しみなものです。仕事などの疲れを癒し、気分をリフレッシュさせ活力を生みます。心と体の両方の健康に関わる存在ですので上手に付き合っていくことが大切です。上手に付き合っていくための注意点をご紹介します。

## ① 食べる時間は？

夜遅くの飲食は体の動きとして脂肪を溜め込みやすくなります。どうしても食べたいなら日中明るい時間に食べて次の食事を控えて調整する。もしくは食べた後に体を動かすことをおすすめします。1日1回の食事よりも数回に分けて食事をした方が血糖値は安定し、摂取したエネルギーを消費しやすくなります。空腹時間を長くガマンしすぎると、次の食事で食べすぎること多くなるので上手に間食を活用しましょう。



## ③ 清涼飲料水は控える

皆さんがよく口にする清涼飲料水ですが、飲み過ぎには注意が必要です。特にコーラ、果物ジュース、スポーツ飲料など糖分を含む飲料の飲み過ぎは、エネルギーの過剰摂取につながりますので注意しましょう。

清涼飲料水に含まれる糖分をスティックシュガーで表すと…



※スティックシュガーは1本3g、1本約12kcalで換算しています。糖分の摂り過ぎはエネルギーの過剰摂取につながり、肥満や糖尿病をはじめとする生活習慣病の原因にもなります。

## ② どれくらい食べていい？

間食のカロリー目安は、1日の摂取カロリーの10%程度(160kcal～200kcal)とされています。食品のエネルギー量を知るには、市販のお菓子などならば、外箱や袋の裏にエネルギー量や脂質、塩分量などの栄養表示が明記されているものが増えていますので、表示があるものをチェックして購入すると良いですね。

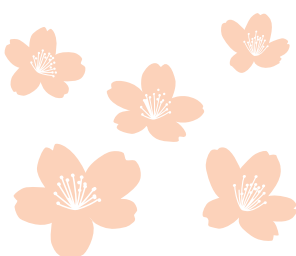
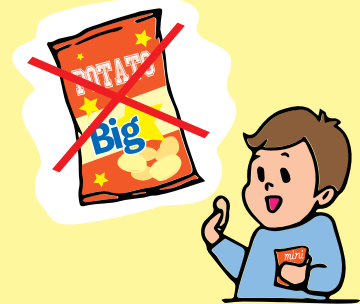
お菓子類のエネルギー…



## ④ スナック菓子は要注意

スナック菓子の多くは、高脂肪、高食塩です。いっきの空腹を満たすには、便利かもしれませんが、健康という視点からはおすすめできません。一度開けるとつい手が伸びてしまい、全部食べきってしまうことがよくあります。

できるだけお菓子を食するときには、食べきりサイズの小分け包装を選んで食べる量を少なく抑えましょう。



バランスの良い食生活を考えると、間食で不足分の栄養補給をできるように考えられるのが一番いいのですが、三度の食事ですえ簡単ではないのに、間食にこだわるというのは少しハードルが高いかもしれません。それでも、間食との付き合い方を今よりも良くすることが、ストレスの軽減、夕食の食べすぎを防ぐことにつながり、結果として、心と体の両方の健康につながるのではないのでしょうか。まずは今の間食について、見直すことから始めてみましょう。