



今月の栄養ニュースは間食についてです。コロナ禍で、おうち時間が増え、家で間食をする機会が増えたのではないのでしょうか。普段食べている間食を見直し、コロナ太りを防ぎましょう。

「間食」とは、

朝食・昼食・夕食以外に摂取するエネルギー源となる食べ物と飲み物のことで、栄養補給の他に気分転換や生活にうるおいを与えるなどの役割もあります。

間食のとりすぎは私たちの身体に良くない影響をもたらすことがあります！

お菓子、果物、ファストフード、ジュースやコーヒーなど、間食はさまざまです...

何を選べばいい??



1

必要な栄養素が不足しがちになる。

お菓子類にはエネルギーの元となる脂肪や炭水化物が多く含まれている。一日の食事の中でお菓子の割合が増えるほど、脂肪や炭水化物以外のビタミン・ミネラル等、必要な栄養素が摂りにくくなる。

2

体脂肪増加の原因になる。

少量であっても糖質や脂質、栄養量が高めなものが多く、とりすぎるとカロリーオーバーになり、体脂肪の蓄積に繋がる。

3

生活習慣病発症の原因になりやすい。

過度な間食により血糖値のコントロールが乱れやすくなる。またスナック菓子には塩分も多く含まれる場合があるため、体内の塩分濃度が高くなることで高血圧の発症リスクが高くなる。

回数・量・質を考え、1日の栄養素の不足が補えるような間食をとると良い。

上手に間食を食べるには

食べる時間

だらだら食べをしない。
1日に何度も間食をしない。
夜遅くに食べない。

食べる量

1日200kcalまでにしましょう。

- 商品パッケージの栄養成分表示を確認する。
- スナック菓子等は、少量を小皿にとる、または小袋のものを利用する。
- 砂糖の含まれない飲み物(お茶・ブラックコーヒー)を選ぶ。

〈果物の適量〉80kcal



食べる内容

できるだけ低カロリー・低糖質で腹持ちのいいもの、食事では不足しがちな栄養素を補えるものがお勧めです。

- 乳製品 (たんぱく質・カルシウム)
- 果物 (ビタミン、食物繊維)



参考：
農林水産省 HP > 食育の推進
e-ヘルスネット(厚生労働省)
> 間食のエネルギー(カロリー)
糖尿病ネットワーク
> 間食指導に関する情報 > Q&A



※ 病気で治療中の方は、主治医の指示に従ってください。