



間食を見直そう

あなたの間食は大丈夫？

体脂肪の蓄積

脂肪の多い食品を無制限に、食べていませんか？

食事に加えて、間食をと摂り過ぎると、エネルギーの過剰摂取となり、体脂肪が蓄積されやすくなります。

知らないうちに、必要以上のエネルギーを摂取しているかもしれません。



生活習慣病の発症

間食の内容によっては、糖質を過剰に摂取していませんか？

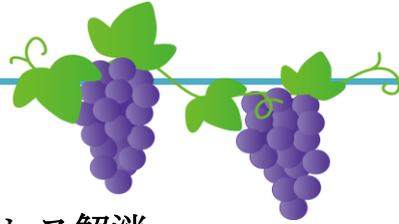
糖質が多すぎると、血糖コントロールが乱れやすくなります。また、中性脂肪が合成されやすくなり、肥満や脂質異常症にもつながります。

体調不良への影響

食事の代わりにお菓子を食べたり、お菓子を食べ過ぎて食事量が減ることはありませんか？

食事から摂る栄養素が不足したり、栄養バランスが乱れると、疲れやすい・鉄欠乏性貧血・便秘・肌荒れなど、様々な体調不良を引き起こします。

間食のうれしい効果



- 気分転換・満足感を高めてストレス解消。
- 食事の暴飲暴食を防ぐ。
- 食事で足りない栄養を間食で補い、栄養補給。

間食の内容・時間・食べる量を見直してみましょう。



間食の時間は、午後 3 時ごろがおすすめ。

食後 2 時間過ぎると、血糖値は正常に近い数値に戻ります。

食後にすぐに間食をとると、血糖のコントロールを乱す原因になります。

また、夕方以降は、エネルギー消費が少ないので、体脂肪が蓄積しやすくなります。夕食にも影響しますので、間食は、昼食と夕食の間の午後 3 時ごろがおすすめです。



1 回に食べる量をお皿に出して食べよう。

食べる量を決めることで、食べ過ぎを防ぐことができます。袋に入ったお菓子をそのまま食べると、ついつい食べ過ぎてしまいがちです。

「栄養成分表示」のエネルギー量を確認してみましょう。

間食の目安は、1 日に必要なエネルギー量の 10%。

1 日 200 kcal 以下を目安に、食べ過ぎに気をつけましょう。



脂肪の多い食品は、控えましょう。

お菓子類など高カロリー・高脂肪で栄養素が少ないものは、食べ過ぎないように気をつけましょう。



ビタミンやミネラル・カルシウムの栄養補給のチャンス。

ドライフルーツやナッツ類は、栄養価が高いだけでなく、食べ応えがあり、少ない量でも空腹を満たしてくれます。

果物や乳製品など、食事で不足しがちな食材を選びましょう。

