



間食の上手な 摂り方について

2月14日はバレンタインデー。今月はチョコレートなど間食(お菓子類、清涼飲料など)をする機会が多いのではないのでしょうか。間食の1日の摂取量の目安は、1日の摂取カロリーの10%(約150~200kcal)までといわれています。適度な間食は気分転換や生活に潤いを与える役割もあるので、目安の範囲内で上手に摂るようにしましょう。

※糖尿病などの生活習慣病で治療中の人は、主治医と相談してください



間食を上手に摂るポイント

①洋菓子よりも和菓子、和菓子よりも果物やヨーグルトを選ぼう

洋菓子(ケーキ、チョコレート、スナック菓子など)は、和菓子などに比べて糖質やカロリーが高く中性脂肪や血糖値上昇の原因となります。またバターや卵を使用しているものが多いため脂質やコレステロールを多く含みます。

②自宅に買い置きしない

目の前にあると、ついつい食べてしまう原因になるため、食べたい時に買うようにしましょう。

③小分け袋のものを選ぶ、または小分けにする

少しだけのつもりでもついつい食べ過ぎてしまいます。食べた量がわかるように皿に出して食べましょう。

④食べる時は、お茶か水を飲むようにしましょう

おやつのに清涼飲料水(炭酸飲料や加糖のコーヒーや紅茶など)を飲むとカロリーの摂り過ぎだけでなく糖質の摂り過ぎにもなります。

⑤夜9時以降は食べない

寝る前の3時間は、間食をしないようにしましょう。寝る前はカロリーが消費されにくく、摂取したものが脂肪として蓄積されやすくなります。

⑥食後すぐに歯を磨く

食後に間食してしまう人は、すぐに歯磨きをし、間食したくなる気持ちを抑えましょう。

⑦食事を3食きちんと食べよう

間食し過ぎたからといって、余分に食べた分を食事で減らすと、体に必要な栄養素が十分に摂れなくなります。

⑧食べたら運動をしましょう

摂取カロリーが消費カロリーを越えないようにしましょう。摂取カロリーが越えた状態が続くと、肥満、糖尿病、脂肪肝などの要因となります。これらの疾患を防ぐためにも、間食をした時は、特に体を動かすことを心がけましょう。

間食のエネルギー

図引用：厚生労働省HP



●問合せ先 健康課健康推進係 ☎72-6666