



Vol.36 大人の賢い間食のコツ

こんな習慣ないですか？

文責：管理栄養士 健康運動指導士 江夏

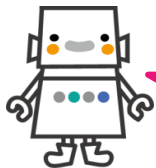


仕事で疲れるとチョコをついつまんでしまう…



おやつがやめられないからその分ご飯を減らしている…

夕食の後のデザート習慣がやめられない…



間食を食べる意味って何だろう？

間食とは、朝、昼、夕食以外に食べるエネルギー源になる食べ物、飲み物のことです。間食を食べる意味は、右のような役割があります。1日3食の食事をしっかりとることが基本、その上でおやつを選んでいきましょう！

- ①食事で足りない分の栄養補給
- ②夕食が遅い時の軽食
- ③小腹がすいたとき
- ④ご褒美や団らんなどのリラックス効果



軽食を食べた時は、夕食の量をいつもより少なめに！！

①食事で足りない分の栄養補給

②夕食が遅い時の軽食



みかん
1個37kcal



キウイ
1個42kcal



ヨーグルト
1個144kcal



おにぎり
1個182kcal



サンドイッチ
1個259kcal



栄養補助食品
1個146kcal

③小腹対策

④ご褒美や団らん



素焼きミックスナッツ
1/4袋
112kcal



アーモンドフィッシュ
小1袋
39kcal



ビスケット
14枚入り
2枚88kcal



SUNAOのアイス
1個80kcal



プリン
1個105kcal



おしゃぶり昆布
1袋
18kcal



チョコ
2枚
57kcal



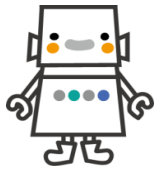
カントリーマアム
小3個
144kcal



さやえんどうスナック
小1袋
122kcal

Vol.36 大人の賢い間食のコツ (つづき)

文責：管理栄養士 健康運動指導士 江夏



エネルギー (kcal) が同じなら栄養素も同じ?!

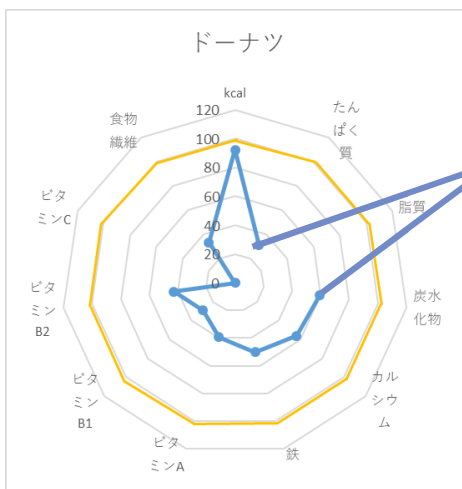
食品によっては、エネルギー (kcal) は一緒でも中に含まれる栄養素が違います!



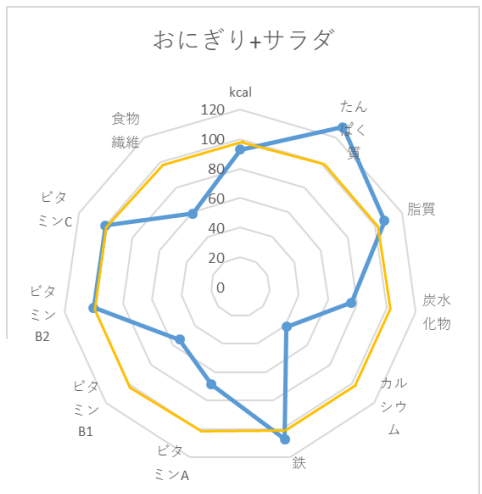
「ドーナツ」と「おにぎり+サラダ」の比較

黄色い線は、1日に必要なエネルギー・栄養素の1/5 (2200kcalの1/5=440kcal) を表しています。

406kcal



408kcal



脂質は過剰、それ以外の栄養素も40~60%です。

これを選んだときは、次の食事では脂質以外の栄養素をしっかりとる必要があります!

おにぎり+サラダはエネルギー、たんぱく質、脂質、鉄、ビタミンB2、ビタミンCが100%近くで栄養素が多く取れています。

ここで足りない栄養素を補うには、温野菜やヨーグルトなどの乳製品を選ぶと良いでしょう。

★間食は賢くチョイス★

- ①お菓子、ジュース、お酒合わせて**200kcal以内**
- ②**時間を決めて**食べること (遅い時間はやめる)
- ③食事のリズムや**バランスを崩さない**ようにする
- ④**糖質や脂質を取りすぎない**こと



当センターには、保健指導担当の保健師、管理栄養士、健康運動指導士がいます。健診の際は、お気軽にご相談ください。