



間食について



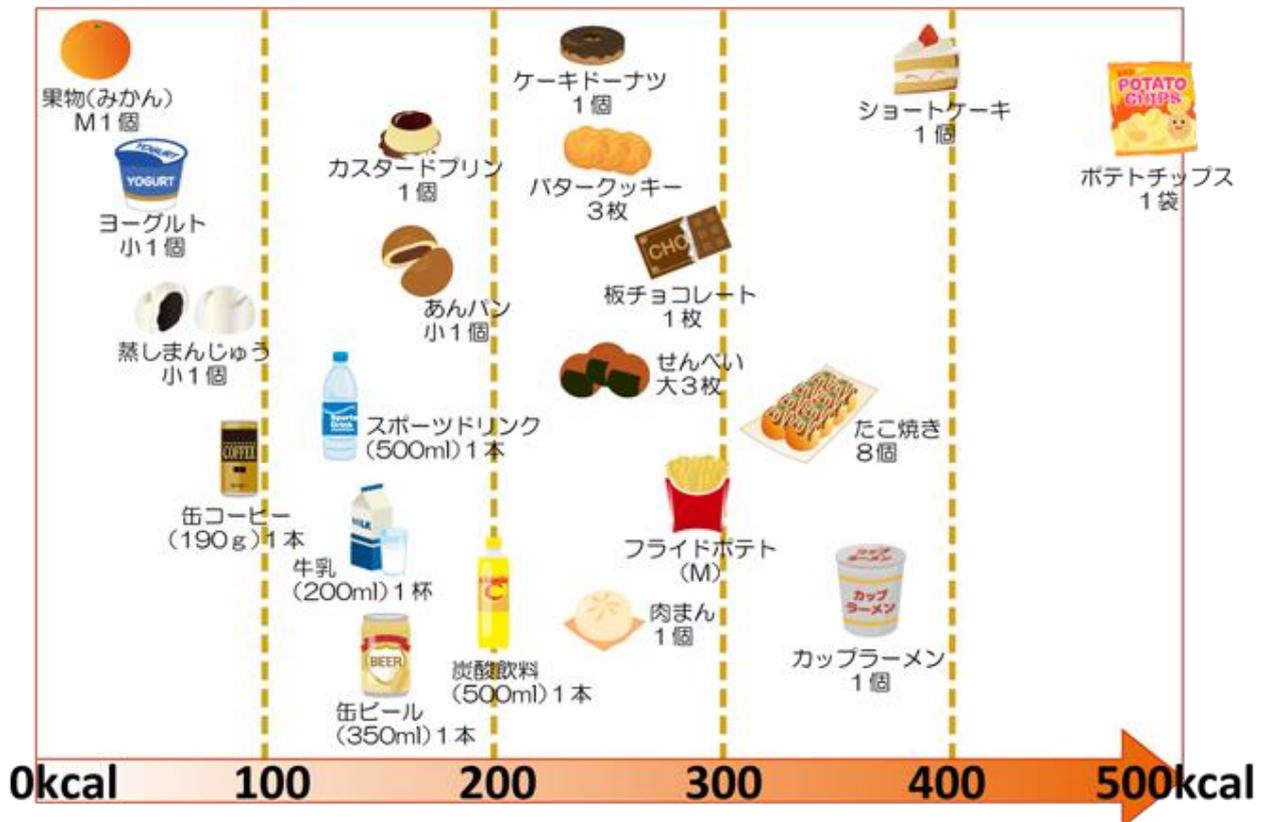
皆さんは普段、どのような間食をどのくらい食べていますか？ 間食とは、食事（朝食・昼食・夕食）以外に摂取するエネルギー源となる食べ物と飲み物のことです。その種類は、お菓子・嗜好飲料（ジュースやお酒）・果物・菓子パンなど様々です。間食には、食事だけでは摂取できない栄養素を補うだけでなく、仕事や勉強などでの気分転換、生活にうるおいを与えるなどの役割があります。しかし好きなものを好きなだけ食べてしまうと、1日に摂取するエネルギー（カロリー）が消費するエネルギーよりも多くなり、肥満に繋がる可能性があります。回数・量・質を考え、1日の栄養素の不足が補えるよう、上手に間食をとることが大切です。

なぜ間食をとりすぎると問題なの？

肥満傾向にある人は間食をとりすぎている可能性があります。肥満を放っておくと、糖尿病・高血圧・脂質異常症などの生活習慣病を悪化させ、血管を傷つけたり、もろくなり、やがて動脈硬化を引き起こします。その結果、心筋梗塞・脳卒中などの病気を招くおそれがあります！

間食のエネルギー量を知ろう！

一般的には1日に200kcal（キロカロリー）程度の間食が適量だと言われています。自分が食べている間食のエネルギー量を調べてみましょう。お菓子などの食品の袋には、栄養成分が表示されているものも多いので参考にしましょう。



上手に間食をとろう！

普段、健康のために間食を控えている方も多いかもしれませんが、食べすぎには注意が必要ですが、間食には、空腹を軽減する、気分を癒す、リフレッシュするなどの効果があるとも言われており、食べる量と時間を工夫するだけで生活にプラスになります。

・食べるもの、飲むもの。

種類を選ぶことが大切です。一般的に洋菓子と言われるケーキ・クッキー・チョコレート・スナック菓子などのような食品は、炭水化物と脂質が多く高エネルギーのものが多いです。スナック菓子においては、食塩も多く含まれています。

飲み物では、砂糖の多く含まれる炭酸飲料やコーヒー飲料についても注意が必要です。砂糖の含まれないお茶を選ぶことも良いでしょう。

さらに1日の栄養素のバランスを考えて間食をとることができれば理想的です。例えば日本人に不足しがちなカルシウム源となる牛乳やヨーグルトを選択するのも1つの方法です。その際、脂質の摂取が気になる場合には低脂肪のものを選びましょう。また普段の食事で果物の摂取が少ない場合、間食に適量とることも効果的です。1日の栄養素の不足が補えるような種類を選ぶことです。

・食べる量、回数。

間食の目安は、1日に必要なエネルギー量の約10%である200kcal程度です。そのためには間食をする回数や量を減らすことが大切です。例えばスナック菓子であれば、少量を小皿にとることや、小袋（1人分程度）のものを利用することも良いでしょう。

・食べる時間、タイミング。

活動量が多い「日中」が適切とされています。夕方から夜にかけては活動量が少なくなり、食べたものが脂肪として蓄積されやすくなるので、できる限り控えましょう。

間食のカロリーを消費しよう！

食べたなら動く！100kcalを消費するために必要な運動時間をご紹介します。運動は個人差が大きいため、自分にあった運動を行うことが重要です。日常生活で取り入れることのできる運動を行うようにしましょう。

<体重60kgの場合>

