

けんこう仙北通信

今月のテーマ

間食について

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。

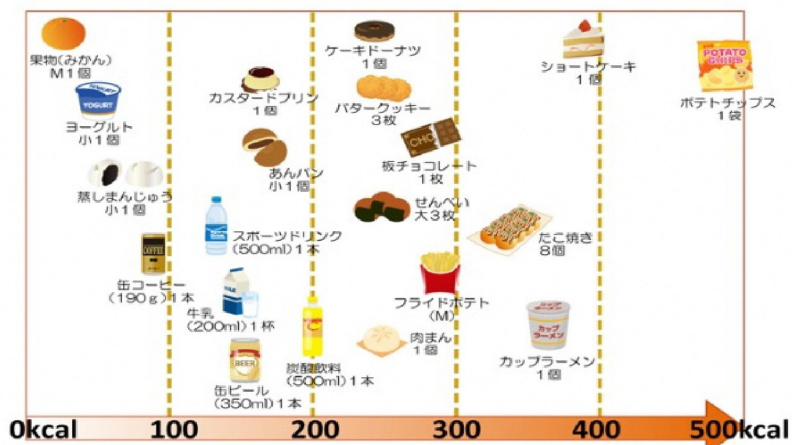
猛暑の夏が終わり、過ごしやすい気候になりました。間食に果物や甘いスイーツなど、つい食べ過ぎてしまう「食欲の秋」。食べ過ぎると肥満や生活習慣病の原因となってしまいますが、上手に間食をとることで、気分をリフレッシュする、集中力がアップする、小腹を満たして暴飲暴食を防ぐなどのメリットがあります。

1日3食の食事を食べることが基本となることに注意しましょう

～間食のとり方のポイント～

▽食べる量の工夫

一般的な成人の間食の目安は、1日の摂取エネルギーの1割程度（150～200kcal）が適量となります。飲み物にもエネルギーがたくさん含まれているものがありますので、よく食べる間食や飲み物の栄養成分表示を確認して、とりすぎないようにしましょう。



▽食べる時間の工夫

午後3時前後がおすすめです。この時間帯は食事の間隔が空きやすいので、夕食のとりすぎの防止にもつながります。また、夜は身体がお休みモードになり、消化吸収能力と代謝が落ちて脂肪をためこみやすくなります。夕食後の間食が習慣になっている場合は、早めに歯みがきをしたり、ストレッチをして気を紛らわすのも効果的です。

▽おすすめの間食

日本人に不足しがちなビタミン、カルシウム、食物繊維など日常の食生活で不足しているものを選ぶようにしましょう。おすすめは、乳製品やさつまいも、果物、ナッツなどです。水分補給には、水かお茶などの糖分が入っていない飲み物がおすすめです。