

11月栄養だより

本格的に寒い季節になってきましたね。寒いと活動量は減るけど、間食はつい食べすぎてしまうという人も多いのではないのでしょうか。今回は間食を上手に取り入れる方法について学び、健康的に冬を過ごしましょう！

そもそも間食とは？



間食とは、食事(朝食・昼食・夕食)以外に摂取する食べ物や飲み物、いわゆる「おやつ」のことです。間食をとることで食事だけでは足りない栄養素を補うことができるほか、生活のなかの楽しみとして心身のリフレッシュや気分転換につながるという役割もあります。

しかし、食べ過ぎは肥満にもつながる可能性がありますので、上手に間食をとることが大切です。



間食の適量を知ろう！

みな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？一般的には1日200kcal程度の間食が適量だと言われています。(図1▼)

1つで200kcalを超えてしまうものを食べる時は何日かに分ける、翌日の間食を控えるなどして調整しましょう。

図1:約200kcal分のおやつ(例)



ポテトチップス
半分(60g)

炭酸飲料
1本(500ml)



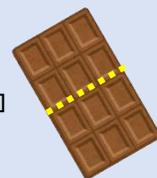
クッキー
4枚(10g)

ショートケーキ
2/3切



せんべい
5枚(10g)

板チョコ
1/2枚



お菓子ではなく、果物や乳製品もおすすめです。200kcalにおさまるよう上手く組み合わせるのも良いですね😊

参考:果物50kcalの目安



みかん
1個



もも
1個



なし
半分



りんご
半分



ぶどう
半房

参考:厚生労働省 間食のエネルギー(カロリー)



間食で食べ過ぎた分をご飯で調整することはしないようにしましょう。ご飯を減らすと必要な栄養素が不足し、間食でとりすぎた糖質や脂質を代謝しにくくなってしまいます。間食でとりすぎたエネルギーは、間食で調整しましょう！