



# 保健だより



## 上手に間食を摂りましょう

間食の目的は様々で、食事だけでは摂取できない栄養素を補うだけではなく、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つながる可能性もありますので、上手に間食を摂ることが大切です。

### 間食を摂るとどうなるの？

食品に含まれる炭水化物（糖質）の量によって、食後の血糖値が大きく変化します。間食を摂る時間によっては、血糖が十分下がりきらない状態で次の食事を摂ることになったり、血糖値が高いまま就寝し、朝まで高血糖の状態が続くこととなります。

### 間食を賢く摂るコツ

- ★商品裏（成分表示）のエネルギー量、炭水化物（糖質）量をチェックする
- ★そのとき食べる分だけにし、買い置きしない
- ★お腹がすいてるときに買い物しない
- ★間食時の飲み物は、甘くないものにする
- ★夜9時以降は食べないようにする
- ★食事を3食きちんと食べる
- ★洋菓子よりも和菓子、和菓子よりも果物やヨーグルト等を選ぶ
- ★小分け袋のものを選ぶ、または小分けにする

**一日の間食の目安は200kcal程度まで！**

図引用：農林水産省HP



【参考】 果物50kcal(キロカロリー)の目安(上手に組み合わせて食べましょう。)

