

間食を上手にとろう

石垣市健康福祉センター 管理栄養士 上原 真依

間食とは、三度の食事以外に摂取する食べ物と飲み物のことで、お菓子・ジュースやお酒・果物など様々です。栄養補給の他に気分転換や生活の中での楽しみにもなりますが、食べ過ぎは肥満にもつながりやすいのでこの機会に皆さんの間食について見直してみませんか？

ケーキやスナック菓子等には、炭水化物と脂質が多く、高エネルギーのものが多く見られ、和菓子は、洋菓子に比べると低脂質ですが、糖質は洋菓子同様にたくさん含まれるものが多いです。しかし、食べてはいけないわけではなく、量や回数を調整すること、種類を選ぶことで上手に間食をとることができます。手ばかり栄養法といって、自分の手指を使い目安量を量る方法もあります。

ほどほどに食べる

果物類



両手の人差し指と親指の輪の中に入る

お菓子 ~どれかひとつ~

和菓子



人差し指と親指の輪の中に入る

洋菓子



手のひらにのる

スナック菓子



片手にのる

出典：ヘルスプランニング・あいち手ばかり栄養法

間食のエネルギーの目安(1日)

200kcal

間食のポイント

- ☑ 栄養成分表示を確認して選ぶ。
 - ・できるだけ低カロリー・低糖質で腹持ちのいいもの、食事で不足しがちな栄養素を補えるもの。
 - ・果物・乳製品・芋などはビタミンやミネラル、カルシウム、食物繊維などの栄養素が補えます。

※食べすぎは糖質や脂質の摂り過ぎにつながるので注意

- ☑ お皿に取り出して分量を決めて食べる、小分けになっているものを選ぶ
- ☑ テレビを見ながら等、“ながら食べ”は食べ過ぎにつながるので注意
- ☑ 午後10時以降の間食は控える

※エネルギーが消費されにくく、余分なエネルギーは体脂肪として蓄積されやすい。



栄養成分表示 (1食(390g)あたり)	
エネルギー	647kcal
たんぱく質	26.4g
脂質	19.2g
炭水化物	92.1g
食塩相当量	2.1g

出典：eヘルスネット

