



## 防ごう 生活習慣病！



(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目9番4

Tel 0857-23-4841

4月号から生活習慣病をテーマに特集しています。今まで、高血圧症、脂質異常症、糖尿病などそれぞれの疾患について特集しましたが、今月号は先月号に続き、生活習慣病すべてに関連する減量についての特集です。今回は適切な間食の摂り方についてご紹介します。

### 間食とは？

お菓子や嗜好飲料(ジュースやお酒)、果物、菓子パン、ファストフード等様々で、食事以外に摂取するエネルギー源となる食べ物や飲み物のことを言います。間食には以下のような役割があります。

朝食・昼食・夕食の3食で補いきれない、1日に必要なエネルギーや栄養素を補充する

気分転換や、生活に潤いを与える

### 間食を食べ過ぎるとなぜ良くない？

#### 『肥満や生活習慣病につながる場合がある』

特にお菓子類は糖質や脂質が多く、少量でも高カロリーなため、食べ過ぎると簡単にカロリーオーバーしてしまいます。よって、1日に摂取するエネルギーが消費するエネルギー量よりも多くなり、肥満につながりやすくなります。また、内臓脂肪が増えることにより高血糖や高血圧を引き起こしやすくなり、生活習慣病につながる可能性があります。

#### 『必要な栄養素が不足する場合がある』

お菓子類の栄養素は脂質や炭水化物が中心で、ミネラルやビタミン等の栄養素はほとんど含まれていません。食事の代わりにお菓子を食べたり、お菓子を食べ過ぎて満腹になり食事の量が減ったりして、1日の食事の中でお菓子の割合が増えると、身体を健康に保つために必要な栄養素が不足してしまう恐れがあります。

疲れやすさや貧血、肌荒れなど  
不調の原因に...

こうならないためにも、これからご紹介する3つのポイントを参考に、上手な間食の摂り方を意識していきましょう！

## ～上手な間食の摂り方～

### ポイント① 適切な量

間食は、1日**200kcal**程度までが適量とされています。あなたは普段どのくらい食べていますか？  
お菓子を買う際には、商品パッケージに記載されている栄養表示のエネルギー量(カロリー)をチェックする習慣をつけて、量を調整しましょう。

#### 200kcal の目安



ショートケーキ  
約1/2個



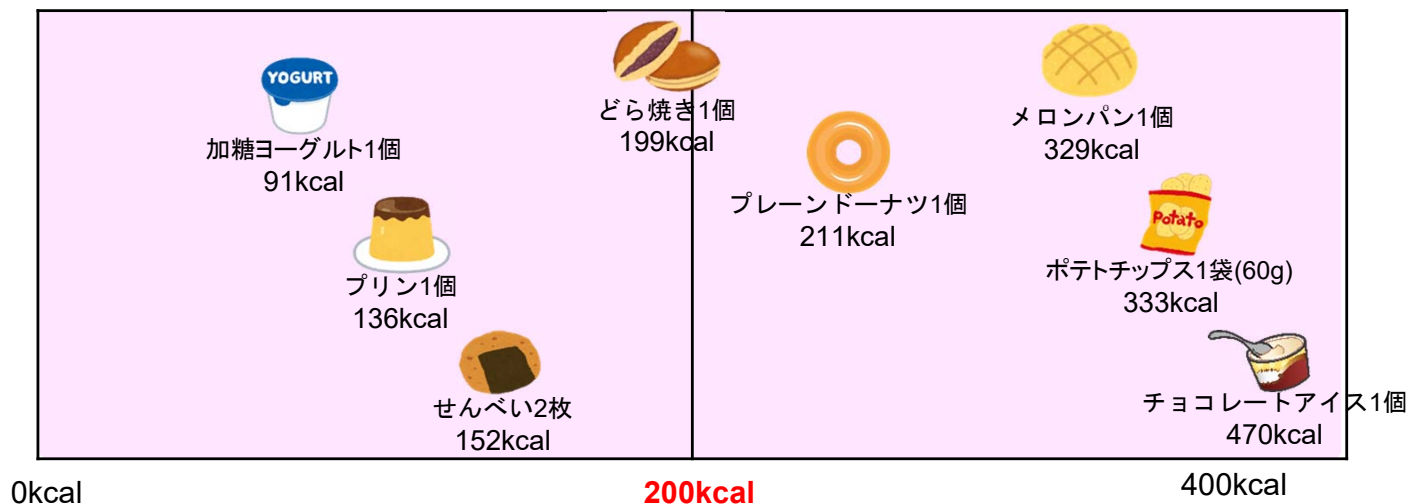
板チョコレート  
約1/2個



シュークリーム  
1個

## 『身近な間食のカロリーを見てみましょう』

(参考:カロリー&糖質早わかりBOOK / 西東社)



## ポイント② 間食の内容

不足しがちなビタミンや食物繊維、カルシウムなどの栄養素が補えるものがおすすです。

おすすな間食		注意が必要な間食	
ヨーグルト などの乳製品	不足しがちなカルシウム、 たんぱく質の補給に	クッキーやケーキ などの洋菓子類	バター等を使用しているため 脂質が多く、糖分も多いので 高カロリー
アーモンドなど のナッツ類	体の老化を防ぐ抗酸化作用の強い ビタミンEが豊富	スナック菓子	高カロリーで塩分も高い。 軽い食感の為つい食べ過ぎに
果物	ビタミンや食物繊維の補給に		

### 果物(100kcal)の目安



りんご 半分



バナナ 1本



みかん 2個

## ポイント③ 間食の時間帯

間食を夜遅くに摂ると、食べたエネルギーを消費できず脂肪として蓄積されやすいので、活動のエネルギーとして使われる午前中や、昼食から夕食の間の小腹がすいた時に摂るのがおすすです。

## ～食べすぎ防止のコツ～

- ・ お腹がすいている時に買い物に行かない
- ・ スナック菓子などは小袋の物を買う
- ・ エネルギー表示をチェックする癖をつける
- ・ 一回に食べる量をあらかじめ分けておく
- ・ 夕食後等、食べたらずぐ歯磨きをしてしまう

仮に食べ過ぎてしまっても、次の日にはその分少なめにするなど、一定期間内での調節を。上手に間食を取り入れて楽しみながら気分転換をしましょう♪