

間食について

間食とは

食事（朝食・昼食・夕食）以外に摂取するエネルギー源となる食べ物・飲み物のこと。
食事だけでは摂取できない栄養素を補うだけでなく、仕事などでの気分転換、生活にうるおいを与えるなどの役割があります。

好きなものを好きなだけ食べてしまうと・・・

肥満

菓子類は高カロリーなものが多く、とり過ぎるとカロリーオーバーとなり体脂肪の蓄積につながります。

生活習慣病のリスク上昇

甘い菓子類には脂質・糖質、スナック菓子には塩分も含まれています。過剰摂取により血糖値のコントロールが乱ると糖尿病、塩分を多く摂ると高血圧といった生活習慣病のリスクが上昇します。

集中力・気分の低下

間食で糖質をとり過ぎるとインスリンの分泌を促し、血糖値の急降下をまねくため、眠気や倦怠感、イライラ、集中力の低下につながることがあります。



栄養バランスの偏り

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などの栄養素はほとんど含まれていません。1日の食事の中で間食の割合が増えてしまうと、必要な栄養素が足りなくなる可能性があります。

生活リズムの乱れ

夜の時間帯に食べ過ぎてしまうと朝起きても空腹感を感じないため朝食欠食の原因にもなります。

間食をとるなら、ここがポイント！

★いつ食べるか

体内で脂肪の合成が抑えられるのは午後2～4時、つくられやすいのは午後10時以降。
間食は午後4時までにすませるのがベストです！

★なにを・どのくらい

1日摂取エネルギー量の10%未満に抑えましょう。

【摂取エネルギー量＝身長（m）×身長（m）×22×30kcal】

食品に記載されている栄養成分表示をチェックして、食べる量を確認しましょう。

★お菓子より主食を食べる

次の食事まで6時間空くなら、おにぎりやサンドイッチなどの主食をとりましょう。

その分、夕食はサラダ・おかず（揚げ物禁）・汁物など低カロリーメニュー中心にします。

