

栄養科だより ~しろやま健康教室~



間食



食事は1日3回バランスよく食べることが基本です。その上で、足りない分を補う役割として間食があります。

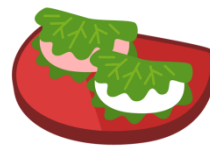
「間食は食べたら太るもの」とイメージをする方が多いかもしれませんが、食べ方やタイミング、量を工夫すれば必ずしも太るというわけではありません。

太ってしまう原因として考えられることは、食事をあまり食べず、「間食でお腹を満たしている」その他に「間食の量が多い」などが考えられます。

適切な間食は、気分転換や仕事の集中力を高める効果があり、また食間を空けすぎないことで夕食の食べ過ぎ防止にもつながるため、悪いことではないのです。

では、どのようなものをどのタイミングで摂るべきなのでしょう？

※糖尿病や脂質異常症など特定の疾患がある場合は、医師または管理栄養士へ相談しましょう。



1. 間食の選び方

間食をする食材の中に、糖質だけでなく脂質やタンパク質も入っているものを選びましょう。そして、普通の食事でも不足しがちなカルシウムやビタミンを多く含むものが良いと言われています。具体的には、甘い菓子パンや和菓子、洋菓子よりも果物やヨーグルトなどの乳製品、食物繊維が多いお菓子などがおすすめです。食材の中に糖質だけでなく脂質やたんぱく質があることで血糖値の急上昇を抑えることができます。

2. 食べるタイミング

小腹がすぐ前に食べると良いかもしれません。糖質は胃での消化が早く、食後1~2時間で消化されます。たんぱく質でも4時間程度で消化されますので、食後3~4時間経つくらいの時間で摂取すると良いでしょう。食間を空けると食べたときに血糖値が急上昇しやすく、一気に食べてしまうので、食べるタイミングは上記時間帯くらいを目安にしてみてください。



3. 食べる量

1日100～200kcal程度までに抑えましょう。洋菓子より和菓子が良いというわけではありません。

和菓子はカロリーが低くても糖質が高いものがあるので急激な血糖上昇に要注意です。食品の裏に表示されているカロリー、糖質量などを確認するようにしましょう。



間食のポイント4つ

変える！

- ・大袋から小分けのものに変える。

減らす！

- ・買い置きをしない。
- ・糖質や脂質の多いお菓子の摂取を減らす。

増やす！

- ・食べたら運動を増やす。
- ・噛む回数を増やす。
- ・体重計にのる回数を増やす。

やめる！

- ・見える所、手が届く所にお菓子を置かない。



間食はメリットとデメリットを理解した上で、上手に付き合しましょう。