



2022

2月の健康コラム

Vol.155

間食の摂り方

● 間食の適量はどのくらい？

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と飲み物のことで、その種類は、お菓子・嗜好飲料（ジュースやお酒）・果物・菓子パン・ファストフードなど様々です。間食には、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な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、上手に間食をとることが大切です。



栄養成分表示

エネルギー：●kcal

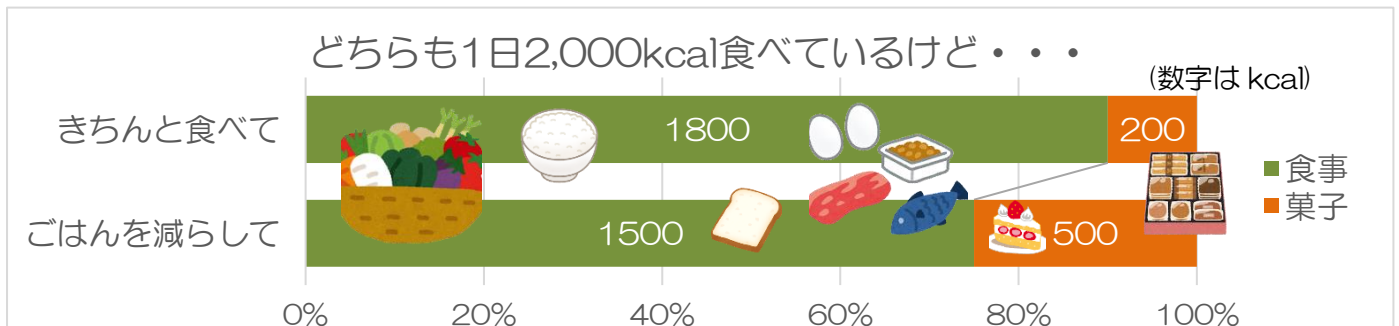
回数・量・質を考え、1日の栄養素の不足が補えるような間食をとると良いでしょう。一般的には 1日に200kcal（キロカロリー）程度の間食が適量だとされていますが、ダイエットを考えている場合は、1日に摂取するエネルギーが消費するエネルギーを超えないように、食事だけではなく間食も含めて調節しましょう。お菓子などの食品の袋には栄養成分が表示されているものも多いので参考にしてみてください。

● 「お菓子を食べた分、食事を減らす」は良い？

食事もお菓子もカロリーがとれますが、中身（栄養素）には大きな違いがあります。

食事…糖質・脂質・タンパク質・ビタミン・ミネラルなど複数の栄養素

菓子…主に糖質（砂糖や小麦粉）と脂質（主に動物性）



お菓子に含まれる栄養素は限られているので、とり過ぎると栄養バランスを乱します。

タンパク質・ビタミン・ミネラル・食物繊維不足…疲れやすい・太りやすい・貧血・便秘・肌荒れなど
糖質・動物性脂肪過多・食物繊維不足…血糖値やLDLコレステロール値上昇など

お菓子の適量は全体の栄養素に影響を与えない範囲で1日の総摂取カロリーの1割程度が目安です。一般的な身体活動量からみると1日の総摂取カロリーは2,000kcal前後のため、お菓子は約200kcalとなります！

● 間食の食べ過ぎを防ぐ工夫

買い方の工夫

- ① 小包装のものを購入する
- ② 1回に食べる分だけ購入する、家買い置きしない
- ③ 購入する時だけお店に寄る、特に買うものがないときにお店に寄らない
- ④ 食後、お腹が満たされているときに買い物に行く



食べ方の工夫

- ① 家族と友人と会話を楽しみながらリラックスした気分で楽しむ、一人で食べない
- ② 場所や時間を決めて食べる、「ながら食い」は食べ過ぎの原因になるためしない
- ③ 「気が付いたら全部食べた」とならないよう1回に食べる量をお皿に出して食べる



● かしこい間食の選び方

飲み物

➔

ジュース・缶コーヒー・栄養ドリンク等の甘い飲料

お茶・無糖のコーヒー・炭酸水等の飲料

3時のおやつ

➔

ケーキ・クッキー・ドーナツ等の洋菓子

せんべい・まんじゅう・干し芋等の和菓子

食事時間が空くとき

➔

菓子パン・カップメン・ホットスナック

ヨーグルト・果物・ドライフルーツ・ナッツ

井上病院附属診療所 健診センター 文責：保健師 土井智子

