



間食を罪深いものにしないために・・



例年より遅く秋が訪れました。

実りの秋！暑い時期に落ちた食欲もすでに戻っている頃かと思えます。

食事と共に魅力的な“おやつ”を上手に食べることでより健康的になるコツを覚えましょう。

みなさん、夕食は何時ごろに食べていますか？

昼食を12時に摂ってから、7～8時間後になる人が多いのではないのでしょうか。

残業があればもっと遅くなる・・など昼食と夕食の間が空けば「お腹はペコペコ」になりますね。

この状態が長く続けば続くほど、脳からは「次の食事をたくさん食べなさい」と指令が出て

食欲が理性に勝って、食べ過ぎた！ということになり、このような生活が続けば肥満や血液の数値が基準値より外れてしまうことになりかねません。

間食をすることで

- ・1日のカロリーコントロールをしましょう
- ・不足しがちな栄養素を摂取しましょう

★間食で1日のカロリーコントロールをしましょう

1日の適正エネルギー量には個人差があります。（←第54回に掲載）

どんどん体重が増えるという場合は、摂取エネルギーが消費エネルギーより多いということです。昼食～夕食の間隔が空き過ぎると、血糖値が下がって体がエネルギー不足を感じている状態に陥っていると考えられます。その結果、血糖値が簡単に上がる食べ物、速やかにエネルギーに変わる食べ物に魅かれつつ食べ過ぎた！ということに・・

おすすめのおやつ

夕方のもっとも空腹を感じた時に、糖質中心の物ではなくプラスたんぱく質を！

おにぎり、パン・・鮭入りおにぎり、ツナ入りおにぎり、卵サンド、ハムサンドなど
おせんべい、クッキーなど・・チーズせんべい、豆せんべい、チーズクッキーなど
たんぱく質と糖質が同時に摂れるものは腹持ちもよく、栄養価もアップします

食間に食べることで夕食の食べ過ぎを防ぐ役割もあります



★不足しがちな栄養素をおやつで摂取しましょう

3食食べているけどバランスは・・・野菜もあまり食べないし、魚は調理がめんどろ、牛乳は大人になってからは飲んでないなど、私たちの体に必要といわれているものが不足している場合もありがちです。

疲れやすい、風邪を引きやすい、冷え性気味、肌荒れが気になるなども食べ物の栄養素と大きな関係があります。

間食で摂りたい栄養素

- **ビタミンC** 野菜、果物不足の場合
老化防止、ストレス軽減に必要な抗酸化ビタミン。肌や骨に弾力を持たせるコラーゲンの生成にも欠かせません
これからの季節お弁当にみかん、カットフルーツを追加してみては？
- **カルシウム** 強い骨作りには欠かせません
牛乳、ヨーグルト、チーズ、小魚ナッツなどを買い置き 3 時のおやつにしましょう
- **鉄** 疲れやすい、貧血気味の人には大切
レーズン、プルーンなどのドライフルーツ
鉄分強化の乳製品（ドリンク、ヨーグルトなど）
- **マグネシウム、亜鉛** 体内の様々な代謝に不可欠なミネラル
魚類、貝類、海藻、ナッツ類などをあまり食べないと不足がち
アーモンドやクルミなどのナッツ類を間食にどうぞ



★間食の目安は 1 日 200kcal までと決めましょう

市販の食品には成分表示がされています。

その数字を目安にしましょう。400kcal 程度の菓子パン、スナック菓子なら、2 回に分ける、二人で分けるなどの工夫をしましょう

「余ったら翌日に回す」ではなく「初めから分ける」習慣も大切です

目安として自分の両手の人差し指と親指で指輪っかを作った大きさのお皿を 1 回分と決めてみましょう。

足立香代子著「太らない間食」文響社版より抜粋

★紅茶風味のカスタードプリン

材料 4個分

手作り満足おやつを
どうぞ

<作り方>

紅茶	小さじ 1 強
牛乳	1 カップ
生クリーム	50ml
砂糖	大さじ 2
卵	2 個
バニラエッセンス	適量
シロップ(好みのもの)	適量
ミント(あれば)	適量

- ① 鍋に牛乳を入れて煮立つ直前に火を止め、砂糖を加え混ぜる。紅茶を入れて 10 分ほどおいてからこして冷まし、生クリームを加えて混ぜる。
- ② ボウルに卵を入れて混ぜ、バニラエッセンスをたらす。
- ③ ②に①を少しずつ加え、卵液をざるでこす。
- ④ プリン型、又は耐熱の容器に③を入れて天板に並べ、水を張り 160℃に予熱したオーブンで 15 分焼く。
- ⑤ 粗熱をとって冷ましたらシロップをかけ、ミントをあしらう。

<1 個 157kcal>