

適度な間食でよりヘルシーに！

いよいよ食欲の秋が訪れました。皆さん、夕食は何時ごろに食べていますか？

昼食を12～13時に食べて、帰宅後夕食を食べるのは20～22時ごろになるという人も少なくないのではないのでしょうか？

『昼食と夕食の間隔』が空いてしまうと、おなかペコペコでつい食べ過ぎた！といった経験は誰しも持っていると思います。

その生活習慣の結果、肥満傾向に陥る、メタボリックシンドローム、動脈硬化を進めてしまうことになりかねません。

夕食の食べすぎを防ぐためにも、適度な間食を取り入れたライフスタイルを実践してみませんか？

間食にマイルールを作しましょう

- ・間食の目安は1日200kcalまでに（下記表示を参考に）
- ・コントロールすべきは糖質の量
- ・間食で摂りたい栄養ナンバー1はたんぱく質
- ・最強の間食：卵・乳製品・ナッツ・フルーツ
- ・間食のベストタイミングは昼食の4時間後・夕食の4時間前

★簡単で買やすいコンビニおやつでどっちを選ぶ！？



クッキー

VS



チョコレート

チョコレート

クッキーより糖質が低めで腹持ちもよい
但し、200kcal(板チョコ半分)以内に抑えて・・・



ドライフルーツ

VS



ミックスナッツ
(ローストタイプ)

ミックスナッツ

良質の脂質、ビタミンEなどからだに良い成分を多く摂取できる(スプーン1杯程度に)
但し、食塩添加のものはNGです
ドライフルーツは砂糖の添加されていないものならO・・・表示を確認しよう



ヨーグルト

VS



プリン

ヨーグルト

低カロリーでカルシウム摂取もでき、満足感を得られる
たんぱく質摂取を望む場合はプリンもO
生クリームたっぷりタイプは避けましょう



シュークリーム

VS



メロンパン

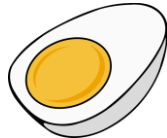
シュークリーム

メロンパンは高カロリー、糖質が高いためNG
シュークリームはたんぱく質などの栄養価も高いが、大きすぎるものは控えましょう



バナナ

VS



ゆで卵

どちらも◎

低カロリーでも栄養価は高く、食べごたえもあり、間食として申し分ない(どちらも 80kcal)便秘が気になればバナナ、主菜が不足気味ならゆで卵に・・・



梅おにぎり

VS



ツナマヨおにぎり

ツナマヨおにぎり

エネルギーは梅おにぎりが低いが、糖質のみになる。ツナマヨ、鮭などはたんぱく質が摂れて急激な血糖値上昇を防ぐことができる



チーズケーキ

VS



モンブラン

チーズケーキ

チーズケーキは以外に小麦粉の量も少なく血糖値が急上昇しにくい
モンブランは糖質が高めのケーキ
ただしケーキは1日のおやつエネルギーを超えるものが多いので食べすぎには注意が必要です

200kcalの食べ物って？

コンビニおにぎり 1 個・リンゴ 1 個・板チョコ 1/2 枚・ショートケーキ 1/2 個
和菓子 1 個・クッキー 3~4 枚・高脂肪アイスクリーム 1/2~2/3 個

食べ過ぎないために・・・

初めに取り分けること・買い置き、衝動買いはしないようにしましょう
よく食べる、好きな間食のエネルギーは覚える(成分表示を見ましょう)

糖質にこだわるのは？

糖質：砂糖、小麦粉、いも類など

間食と言えば「甘いもの」「スナック菓子」など・・・糖質多め⇒肥満、血糖値上昇
必要量をご飯、パンなどで摂ることはとても大切です。

その食事の中の主食をしっかり食べないと、物足りなくなっておやつをついつい
食べ過ぎてしまうことになりかねません。

そして、おかずと一緒にご飯を食べれば血糖値も上がりにくくなります。

おやつでたくさんの糖質(特に砂糖)を体内に入れると、余ったブドウ糖が
血管を傷つけてしまうことになります。

血管をすこやかに保つために、間食にたんぱく質をうまく取り入れて
満足感を得ながら、肥満防止、老化予防、美しさを保ちましょう！



足立香代子著「太らない間食」文響社版より抜粋