

食事で健康的にダイエット ～間食編～

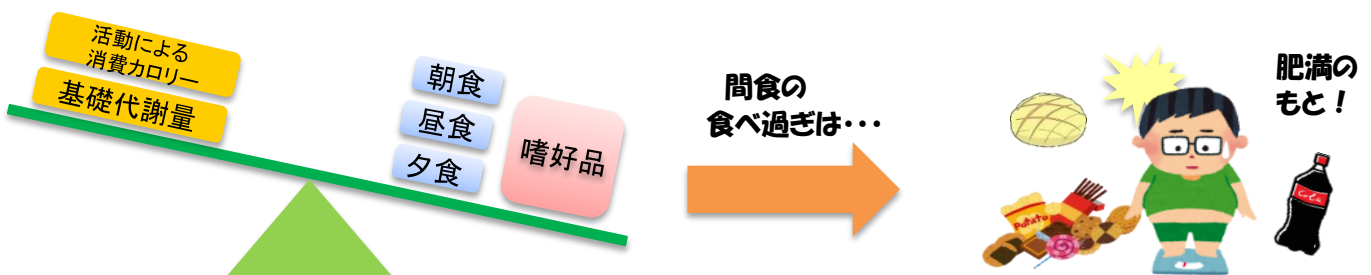


間食は、朝食・昼食・夕食以外に摂取するエネルギー源となる食べ物と飲み物のことです。「規則的な食事では補えない栄養を補助的に摂る」という意味の他に、気分転換や生活にうるおいを与えるなど、情緒面に働く役割もあります。しかし、好きなものを好きなだけ食べてしまうと、1日に摂取するエネルギーが消費するエネルギーよりも多くなり、肥満につながる可能性があります。「わかってはいるけどやめられない…」そんな間食を食べ過ぎないコツについて考えていきましょう。

🔍 主なお菓子や飲み物のエネルギー

<p>せんべい</p> <p>1枚15g あたり 50～60kcal</p>	<p>だんご</p> <p>1本55gあたり 100～120kcal</p>	<p>大福</p> <p>1個100gあたり 240～300kcal</p>	<p>ケーキ</p> <p>1個100gあたり 250～500kcal</p>	<p>菓子パン</p> <p>1個100gあたり 250kcal～500kcal</p>
<p>ポテトチップス</p> <p>1袋60gあたり 400～500kcal</p>	<p>カップアイス</p> <p>1個200gあたり 250～350kcal</p>	<p>プリン</p> <p>1個100gあたり 140～190kcal</p>	<p>果汁ジュース</p> <p>(紙パック200ml) 80～100kcal</p>	<p>スポーツ飲料</p> <p>(500ml) 100～140kcal</p>
<p>缶コーヒー (加糖)</p> <p>(190ml) 60～80kcal</p>	<p>炭酸飲料</p> <p>(500ml) 200～250kcal</p>	<p>※ゼロカロリーについて 食品の中には「カロリーゼロ」と表記されているものがあります。「栄養表示基準」において、100gあたり5kcal未満のものは「カロリーゼロ」と表示できることになっているため、必ずしも0kcalとは限りません。</p>		

嗜好品(菓子パン、お菓子、清涼飲料水)にはたくさんの糖分や油が使用され、カロリーの高いものがあります。食べ過ぎた分は脂肪としてどんどん蓄積されます。その結果肥満を招き、“メタボ”につながっていく可能性があります。



裏面で、間食の摂り方の工夫を一緒に考えていきましょう！

🔍 間食の工夫

間食をただ我慢することは、かえってストレスのもとです。自分の食生活について振り返り、現状を把握してできることから始めていきましょう。

食べる時間・量を決める

- ・体脂肪として蓄積されにくい、午前中～日中等活動している時間帯に食べる
- ・1回に食べる量を決める
- ・小皿に取り分けて食べる、小袋サイズのものに変える



食べ物の種類を変える

- ・いつも食べているものを低カロリーのものに変更する
(いつも食べているプリンをゼリーに変える等)
- ・間食を食べる際の飲み物は、お茶や水、ブラックコーヒー等無糖のものに変える



栄養バランスを考えた間食にしてみる

間食というと「甘いもの・お菓子」というイメージがありますが、「補食」としての重要な役割があります。そのため、栄養バランスを考えた間食をすることができれば理想的です。

例えば、普段の食事でカルシウムが不足がちな人は、ヨーグルト等の乳製品を摂ることがおすすめです。

※カップのヨーグルト1つ(70～80g)あたり、約90mgのカルシウムが含まれています。
(1日のカルシウム摂取量目安: 600mg)



* 残業で夕食が遅くなってしまうときは *

何も食べずにいると、空腹感が強くなり、夕食の早食いや食べ過ぎに繋がる可能性があります。夕食が遅くなる際は、夕方に空腹が紛れる程度の軽い食事を摂りましょう。

お菓子やカップラーメンは避け、おにぎりやサンドイッチ、バナナ等がおすすめです。但し、食べすぎは禁物です。

帰宅後の夕食は、夕方の軽食分を減らし、油を多く使用した揚げ物等は避け、野菜料理や焼き魚、具だくさんのみそ汁等低カロリーのものを食べるようにすると栄養バランスが整います。

おかずが変えられない場合は、少し残すようにして次の日の朝に食べる等工夫しましょう。



《編集後記》

「間食しなければいいのよね…」という声をよく耳にしますが、間食は食べてはいけないものではありません。間食の摂り方を少し工夫するだけでも、目標の体重や健康な体に近づけるはず。ぜひチャレンジしてみてください。

公益財団法人 宇都宮市医療保健事業団 健診センター

〒321-0974 宇都宮市竹林町968 TEL(028)625-2213 FAX(028)625-2215

あなたとあなたの大切な人のために、年に1度健康診断を受けましょう！