

# いきいき健康づくり

～ 間食について ～

第11号 平成25年3月

彦岐保健所地域・職域連携

推進協議会

## 間食していますか？

間食は、3度の食事ですら十分に摂取しにくい栄養素を補う目的があり、育ち盛りの子どもにとって、食事の一部としてとても重要です。

大人にとってはどうでしょう？

仕事などで疲れた心身をリラックスさせる効果があり、口を動かすことで眠気が取れます。また、気分転換にもなり、心理的にも良い影響をもたらします。

## 食事バランスガイドでは、間食はどこにあてはまる？

本誌の第7号でご紹介しました食事バランスガイドでも、間食をしてはいけないではなく、コマ(バランスガイド本体)を回すヒモとして描かれ、

『菓子・嗜好飲料 楽しく適度に』

という記載があります。



## 間食しているお菓子は何kcal？

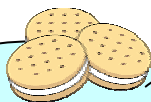
菓子・嗜好飲料のエネルギー量(kcal/1人分)					
	100kcal	200kcal	300kcal	400kcal	
とろろてん 110g	まんじゅう 35g	カステラ 50g	シュークリーム 90g	チーズケーキ 100g	
	あめ 20g	ポテトチップス 30g	クッキー 50g	ショートケーキ 150g	
	チョコレート 15g	プリン 110g	どら焼き 85g	アイスクリーム 155g	
	ゼリー 40g	練りようかん 60g	せんべい 65g		
スポーツドリンク 250ml	缶コーヒー 250ml	チョコロネ 80g	ジャムパン 100g		
サイダー 250ml		あんみつ 155g	デニッシュペストリー 75g		
					メロンパン 120g

普段の生活の中で、自分がどのくらい食べているか確認してみましょう。

ミルクチョコレート1枚(約65g)は、360kcalです

## 上手な間食の3原則！

### 時間を決めて食べましょう



時間を決めずにだらだらと食べ続けていると、食事のリズムが崩れてしまい、朝・昼・夕の1日3食の食事をしっかり取ることができなくなります。

また、血糖値を上げ続けることになり、ビタミン類の不足が重なると、疲れ物質の乳酸として体内に残ってしまいます。

さらに、むし歯の原因にもなります。

間食は時間を決めて摂り、食事の2～3時間前に食べることは控えましょう。

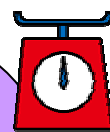
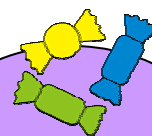
### 栄養バランスを考えて食べましょう



脳の疲労回復に糖分は欠かせない栄養素ですが、スナック菓子やチョコレート、菓子パン類など高脂肪・高エネルギーのものを多く摂りすぎると栄養の過剰摂取につながります。

菓子類に偏らず、ビタミンやミネラルなどの不足しがちな栄養を補うことができる果物、乳製品、野菜などバランス良く摂りましょう。

### 適度な量を考えて食べましょう



間食の量が多すぎると、肥満や生活習慣病の要因になります。

間食のエネルギー量は、1日のエネルギー量の**10%程度**が目安となります。

#### 計算してみましょう！！

あなたの適正体重

kg =  身長 m ×  身長 m × 2.2

続いて基礎代謝量

kcal

= 算出した適正体重 (kg) × 体重 1 kg 当たりのエネルギー消費量 (25 ~ 30kcal)

#### 身長 160 cm の人の場合

1.6 m × 1.6 m × 2.2 = 56.3 kg

56.3 kg × 25 = 1408 kcal

56.3 kg × 30 = 1689 kcal

**1408 ~ 1689 kcal**

10%程度なので、間食のエネルギー量は、**150 kcal**程度となります。

計算が難しい方でも、1日の適量を**200 kcal**程度としましょう。

また、栄養成分表示も参考に見て選びましょう。

間食を考えることは、食生活全体を見直す第一歩！！

