

健康だより

間食の上手な食べ方

間食といえば、和菓子や洋菓子、果物を連想する人も多いと思います。しかし、本来は三度の食事以外に摂ったもの全てで、菓子類のほか主食となる、おにぎりやめん類、飲料水・お酒なども含まれます。

また、一般に間食は「肥満の素」と考えられ、「いけないもの」というイメージですが、間食の内容や摂る時間をきちんと選べば、三度の食事で摂り切れない栄養素を補う絶好の機会といえます。



間食の摂り方と選び方

1. 量

1日に摂っても良い間食のカロリーは200kcal以下(1日の摂取カロリーの10%に相当)。ダイエット中の人や食事制限のある人は、糖質や脂肪分が多くなりやすい市販の食品は避ける。

2. 時間

午前中か、遅くとも午後4時ごろまでに摂る。

食後3時間以内に摂ると、通常の食事で食べた物といっしょに消化されるので、一度に大きなカロリーを取り込むことになるので避ける。

3. 素材

同じ食材でも、加工方法によっては糖の消化吸収率に差が出るので、よく噛む必要のある食材を選び、吸収率を下げる。

4. バランス

1日の栄養バランスを考え、その中で不足した栄養素が補える食品を選ぶ。

通常の食事で不足しやすい栄養素(カルシウムやビタミン)を多く含む食品群を選ぶ。低カロリーの食品を摂る。

間食は、コミュニケーションを円滑にし、疲労回復を助ける効果もあり、悪いことばかりではありません。「何を」「いつ」食べるかを考え、少し気をつけることで上手に選びましょう。

参考 厚生労働省「e-ヘルスネット・間食のエネルギー」