

賢く・おいしく・よい間食

🍎 間食とは？

＊朝食・昼食・夕食以外に摂取する食べ物や飲み物のこと



🍎 間食のメリット・デメリット

メリット（役割）

- ＊3食の食事ではとれないエネルギーや栄養素を補える
- ＊楽しみや喜びを与えてくれる、ストレス解消
- ＊団らん・コミュニケーションの場がうまれる

デメリット

- ＊太る
- ＊生活習慣病などの病気になりやすい
- ＊栄養バランスがかたよる

間食はとり方次第でプラスにもマイナスにもなります。賢い方法を知り、今日から実践！

🍎 賢く！おいしく！間食のポイント



①目安は200kcalまで

- ・食べ過ぎると（当たり前ですが）太ります
- ・甘いものの食べ過ぎは、次の食事に響くだけでなく栄養バランスも偏る

②お菓子ではなく「栄養素を補う」イメージで

- ・間食＝お菓子・甘いもの の考えは捨てましょう
- ・食事ではとりきれない「栄養素」を意識
- ・特に不足しがちなビタミン・カルシウム・鉄・食物繊維を含むものがおすすめ

③低糖質（糖質10g以下）を意識

- ・糖質を控えることでカロリーオーバーを防ぎます
- ・血糖値の急上昇も防ぎます

④かみごたえのあるもので食べ応えアップ

- ・硬いものやよく噛まないとのみ込めないものは「食べた感」がアップ
- ・食べ過ぎを予防します

⑤食べるシチュエーションも大切に

- ・せっかく食べるのだからゆっくりと味わいながら
- ・気持ちの満足感が「こころの栄養」になります

🍎 具体的なおすすめ食材

スーパーやコンビニなどでも手軽に手に入るものばかり！ぜひお試しください！

ビタミン・カルシウム

- ✧ 果物（リンゴ・キウイ・イチゴ・バナナなど）
- ✧ ドライフルーツ
- ✧ ナッツ
- ✧ 小魚
- ✧ ヨーグルト・チーズ・牛乳

たんぱく質

- ✧ ゆでたまご
- ✧ サラダチキン
- ✧ 魚肉ソーセージ

食物繊維

- ✧ 甘栗
- ✧ 焼き芋

- ✧ スルメ
- ✧ ビーフジャーキー
- ✧ シリアルバー

かみごたえ

🍎 タイミングも大事！「いつ」食べたほうがよい？

♪♪ おすすめは 15 時～17 時（日中のうちに！） ♪♪

*夕食が遅くなる日は、上手に「間食」をとると夕食のドカ食い防止になる

*食べた後に「カロリー消費」ができる時間であることが太らないコツ

N さんのある一日

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0
	朝食	出勤	仕事			昼食	仕事		○	○	○		残業		帰宅	夕食		

次の食事まで 10 時間も空いてしまう!!
賢い間食で長時間空腹を回避！

×× やめた方がいいのは 夕食後・寝る前 ××

*寝る前の甘いものは肥満の元。食べた分が身体に「蓄え」られてしまいます

*満腹・消化不良は睡眠の妨げにも

でも、どうしても
夕飯後のおやつが
やめられないんです…

食べなくなる理由を
一度考えてみましょう

- ①物足りないから
→夕食をしっかりとのこと！
- ②気分転換・ストレス発散したいから
→食べる以外のストレス発散法も試してみて！
- ③なんとなく…
→じゃあ、一度やめてみませんか？

*それでも、どうしても…!!!! の時は

低糖質・油の少ない食品・消化によいものを少しだけ。（ゼリー、ヨーグルト、ホットミルク、果物）

【参考サイト】

厚生労働省～健康づくりサポートネット～ お菓子や間食の取り入れ方 <https://kenet.mhlw.go.jp/information/information/food/e-03-002>