置く。おいしく。よい直箟

- 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

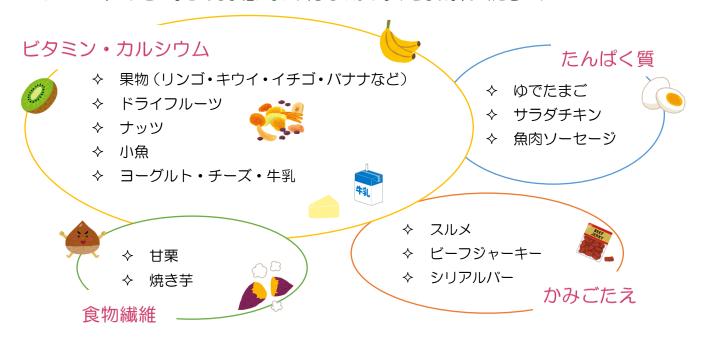
- 硬いものやよく噛まないとのみ込めないものは「食べた感」がアップ
- 食べ過ぎを予防します

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

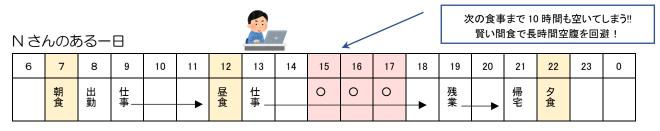
スーパーやコンビニなどでも手軽に手に入るものばかり!ぜひお試しください!



▲タイミングも大事!「いつ」食べたほうがよいか?

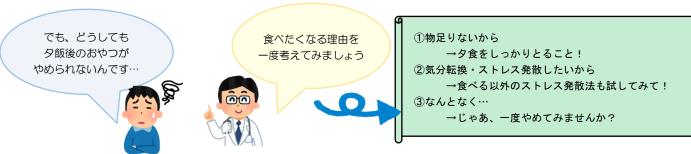
♪♪ おすすめは 15 時~17 時(日中のうちに!) ♪♪

- *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



×× 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



*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)

