



健康豆知識

間食とは??

7月に入りました！暑い日が続き外に出るのも億劫に感じてくる時期になりましたね。そんな時はつつい冷たい飲み物や甘いお菓子などを食べたくなくなってしまいませんか？今回は、間食の意味やおすすめの食品などをご紹介しますと思います。

○間食とおやつの違いって何??

間食とは、朝食・昼食・夕食以外にとる食べ物や飲み物のことを指します。お菓子だけではなく、おにぎりやサンドイッチ、果物などさまざまな食べ物も含まれます。おやつの習慣は江戸時代に始まったといわれています。現在の14時～16時にあたる「八つ刻」に働く大人たちの間で団子やイモなどの軽食が食べられていました。時刻を表す八つ刻がおやつの語源になったといわれています。

○間食をする場合のポイント

体に必要な栄養素は、一日3回の食事から摂取することが基本です。食べ過ぎや食べるものによっては体に影響が出てくる場合もある。

① 食べる時間を意識する

ヒトのからだには体内時計があり、血圧や体温、ホルモンの分泌など、さまざまな生体リズムを調整しています。朝起きて太陽の光を浴びると、体内時計がリセットされると考えられています。食事の時間も生体リズムに大切な要素です。なるべく規則正しい食事を意識しましょう！

② エネルギー摂取量を調整する

一般的な間食の目安は、一日に200カロリー以内です。体に必要なエネルギーは個人差があり、間食の量によっては体重増加につながる可能性がある。食事にあわせて間食のエネルギー摂取量を調整することが必要です。

座っている時間が長いなど活動量が少ない場合は、間食を控えてエネルギー摂取量を調整すること！

③ 不足している栄養素を補う

例えば、カルシウムが不足している場合はチーズやヨーグルト、牛乳、小魚などを間食で補うように意識してみましょう！

不足しやすい栄養素は食事内容で異なっていきます。日々考えながら取り入れられると良いですね！

○間食におすすめの食べ物

スナック菓子、チョコレート、ケーキ、アイスクリームなどには油や砂糖が多く使われているので、エネルギー摂取量を控えたい時には注意して食べる必要があります。アイスクリームではなくエネルギーの低い氷菓子やこんにゃくなどが使われたゼリーなど、種類を工夫して間食を選んでいきましょう！

- ・フルーツ→低カロリーなリンゴ、イチゴ、キウイ。シロップ漬けではなく生フルーツを選ぶ。
- ・チーズ→チーズは低糖質でタンパク質やカルシウムも豊富。
- ・するめ→高たんぱく、低糖質で噛み応えがあり満足感が味わえる。
- ・ゆで卵→高たんぱく、低糖質、腹持ちが良い。
- ・ナッツ→低糖質で抗酸化作用をもつビタミンEが豊富。



3食の食事でもとりきれないエネルギーや栄養素を補う良い機会となります。

お菓子の量を考え、乳製品や果物などと組み合わせて食べることで、エネルギー以外にもビタミンやミネラル等をとることができると思います！

☆スタッフからのコメント☆

こんにちは！スタッフの池田です。暑い夏がやってきましたね！夏休みと言えば「朝のラジオ体操」が懐かしいのではないのでしょうか。1928年に開始され今年で98年！ラジオ体操はたった3分の体操ですが、全身の筋肉を動かす体操で、第一は柔軟性向上や血行促進、第二は筋力強化を目的に作られているそうです。ぜひ朝の涼しい時間にラジオ体操に取り組んでみてはいかがでしょうか？

参考資料：森永 間食とは？おやつとの違い

発行元：医療法人社団和風会メディカルフィットネスセンタープラム