上手に間食をとろう！

保健師　倉知

みなさんは間食について、どんなイメージがありますか？
「間食」＝「太る、つい誘惑に負けて食べるもの（心の弱さ）」ではありません！！
間食を上手にとることは、**空腹を紛らし、夕食のドカ食い等を防ぎ**
栄養バランスを整え、体重増加予防に効果があることがわかっています！！

【間食をとる方がいいのはこんな人】

・昼食後、眠くなったり頭がぼーっとしたりする。
・肥満気味で、ダイエットに興味がある。
・病院で「血糖値のコントロール」を指摘された。
・食事と食事の間が６～７時間以上空く。
・意図していないのに、体重が落ちてしまった。

どれか1つでも当てはまれば間食を！

【例】40代男性Ａさん
朝食：午前7時　昼食：正午　夕食：午後8時
仕事柄、帰宅時間が遅く、強い空腹感があり、夕食を食べすぎる。＝肥満につながる。

⇨ 午後4時に間食の時間を作る（ビターチョコ2粒とナッツ5粒）と・・・

間食の効果

・空腹感を満たし、夕食を考えて食べるようになる。
・血糖値を調整し、脳の働きを良くし、集中力をアップさせる。
・普段の食事だけでは不足しがちな栄養素を補う。

できれば、カロリー表示を確認する癖をつけましょう！

【間食のポイント】

その1　間食の目安は１日に200キロカロリー以内まで。

200キロカロリー程であれば、次の食事に影響しにくく、間食をとることで満足感を得て食べ過ぎを防ぐことができます。「3食+200キロカロリーの間食」が理想ですが、１回の食事量を適切な量に収める事も合わせて大切です。

その2　脂質・たんぱく質を含むものを選びましょう

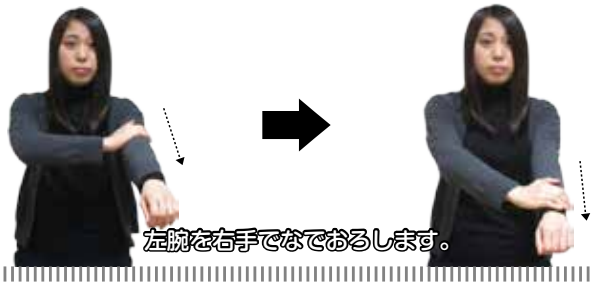
糖質と合わせてとることで、血糖値の上がり方がゆっくりになり、腹もちが良いです。チーズやナッツ、ビターチョコレートがおすすめです。間食といえば「甘いもの」「スナック菓子」のイメージが強いですが、これらは糖質量が高く、つい食べ過ぎてしまうことが多いのでおすすめしません。

その3　食べ過ぎない秘訣は、最初に取り分けること、カロリーのない飲み物を飲むこと

ポテトチップスやクッキーを袋ごと食べると、「パリパリ」「サクサク」の食感が残り、つい食べ過ぎてしまいます。そのため、他の皿に分ける（皿の目安は、両手の人差し指・親指同士を合わせた輪っかの大きさ）、または小分けパックのものを買うようにしましょう。そして、間食にはお茶・水・無糖のコーヒーを合わせることで、空腹感を和らげることができます。

間食のベストタイミングは昼食の４時間後、夕食の４時間前。
昼食から６時間以内に夕食をとる人は、間食はおすすめしません～！！

今月の手話 ～第10回目～

このコーナーでは毎月、日常で使える手話をご紹介しています。
今月はやまびこ保健センターの阿部由梨佳です。

「上手・上手い」相手を褒めるときに使ってみましょう。