



# 令和4年 職別保健師だより 9月号



京都府建設業職別連合国民健康保険組合



## 間食のとり方にご注意を！



みなさまは普段、間食をとる習慣がありますか？間食は本来、「3食の食事ですり足りない栄養を補う」という意義があるものですが、特に大人にとっては小腹満たしや生活の癒しとしてとっている方が多いのではないのでしょうか。しかし、間食はとり方によっては肥満や生活習慣病につながる大きな要因となってしまいます。これから食欲が増しがちな季節を迎える前に、ご自身の間食習慣を見直してみましょう。

### ● 上手に間食をとるコツ ●

#### ① 夕食後～就寝までの時間帯の間食は控える。

食べるものが同じでも、食べる時間帯によって太りやすさが違います。

夕食後から寝るまでの時間帯にとったエネルギーは消費されにくく、脂肪としてため込まれやすいです。間食をとるなら、日中活動している時間帯の10時や15時頃がおすすめです。



間食のちょこちょこつまみ食べは、血糖値が下がりにくく、カロリーのとり過ぎにもつながりやすいため、時間を決め、1日当たりの間食回数を少なくしましょう。

#### ② 1日当たり、多くても200kcalまでにする。

甘い飲み物も間食ということをお忘れなく！

市販の食品の多くはパッケージに「栄養成分表示」が記載されており、そこからエネルギー量も分かります。選ぶ前、食べる前には必ず表示を確認し、間食は1日当たり200kcalまでにしましょう。



#### ③ 不足しがちな栄養素を補える食品を選ぶ。

間食の内容は、乳製品や果物、ナッツ類、いも類など、普段不足しがちなカルシウムやビタミン、食物繊維などの栄養素が補えるものを意識して選びましょう。カロリーや脂質の多いスナック菓子や洋菓子など、いわゆる「お菓子」はなるべく控えましょう。



#### ④ 夕食の時間が遅くなる場合は、間食を上手に活用する。

仕事などの都合で、どうしても夕食の食べ始めが遅くなる場合は、あらかじめ夕方頃におにぎりなどを間食としてとっておき、夕食時には野菜などを中心とした軽めのメニューにすると、肥満防止対策になります。



間食は、**量・内容・時間帯・回数**に気を付ける必要があります。間食がご自身にとって健康の敵とならないようコントロールしながら、上手に付き合ってください。

※ 持病のある方は、かかりつけ医の指示を守りましょう。

### 引き続き基本的な感染症対策の徹底を！

#### こまめな手洗い



石けんを使い、1回30秒程度かけて丁寧に洗いましょう。

#### マスクの着用



口と鼻の両方をしっかりと覆い、フィットさせましょう。

#### 「3つの密」の回避

