

今回は適切な間食の摂り方についてお話していきます。

皆さんは「間食」についてどのようなイメージをお持ちでしょうか？



間食とは、朝食・昼食・夕食以外に摂取するエネルギー源となる食べ物と飲み物のことで、栄養補給の他に気分転換や生活にうおいを与えるなどの役割もあります。

e-ヘルスネット「間食のエネルギー」

お菓子、果物、ファーストフード、ジュースやコーヒーなど、間食はさまざまです。間食を摂ることは、私たちの身体にどのようなメリット・デメリットがあるのでしょうか？



間食の取りすぎは私たちの身体に
良くない影響をもたらすことがあります！

どんな影響だろう？



体調への影響が心配

間食として食べることが多いお菓子類にはエネルギーの元となる脂肪や炭水化物が含まれています。しかしミネラルやビタミンなどの栄養素はほとんど含まれていないことが多いのです。そのため一日の食事の中でお菓子の割合が増えるほど、脂肪や炭水化物以外の必要な栄養素が摂りにくくなる傾向にあると言えます。

e-ヘルスネット「お菓子にはどのくらいのエネルギーが含まれているのでしょうか？」



便秘



肌荒れ



疲れやすい



貧血

栄養バランスの偏りで
こんなことも…

1 必要な栄養素が
不足しがちになる

2 体脂肪の
増加の原因になる

3 生活習慣病発症の
原因になりやすい

体脂肪の蓄積が心配

一般に間食の食べ物は少量であっても糖質や脂質、カロリーが高めのものが多く、摂りすぎるとカロリーオーバーになり、体脂肪の蓄積に繋がります。特に夜間の間食は体脂肪として蓄積されやすくなるので控えましょう。

糖尿病ネットワーク「Q&A1000：Q82」
農林水産省「夜遅く食事をとるときは」

生活習慣病が心配

上記でお伝えしたようにお菓子類には糖質・脂質が多く、過度な間食によって血糖値のコントロールが乱れやすくなります。またスナック菓子には塩分も多く含まれる場合があるため、体内の塩分濃度が高くなることで高血圧の発症のリスクが高くなります。

糖尿病ネットワーク「Q&A1000：Q82」
e-ヘルスネット「間食のエネルギー」

間食をとる際には…

間食で大切なのは、食べ過ぎないように回数や量を減らす工夫をすること、1日の栄養素の不足が補えるような種類を選ぶことです。

次のページでは間食の上手な取り方について説明をしていきます

e-ヘルスネット「間食のエネルギー」

上手に間食を食べるための、3つのポイント



1. 食べる時間の工夫

遅くても
15時までにしましょう！

私たちの身体は夜の22時から午前2時まで脂肪を体に取り込む働きが活発になります。そのため、その時間に間食を摂ると、余分なエネルギーが体脂肪として蓄積されやすくなるのです。逆に朝6時から午後3時頃まではその働きが緩やかになると言われています。他にも、眠る時間が遅くなる・翌朝に食欲がわかず、朝食が食べられないなど、生活リズムも乱れやすくなります。

参考：農林水産省 HP > 食育の推進 > 夜遅く食事をとるときは > おやつの意味を知りましょう
e-ヘルスネット(厚生労働省) > 間食のエネルギー(カロリー)
糖尿病ネットワーク > 間食指導に関する情報 > Q&A

2. 食べる量の工夫

1日 **200Kcal まで** にしましょう！

間食で摂取するカロリーが多すぎると、1日に摂取するエネルギー(カロリー)が消費するエネルギーよりも多くなり、肥満につながる可能性があります。一般的には、200Kcalまでの量が適量だと言われています。商品パッケージの成分表示を確認して量を調整しましょう。

200kcal(キロカロリー)の目安



3. 食べる内容の工夫

できるだけ低カロリー・低糖質で腹持ちのいいもの、
食事で不足しがちな **栄養素を補えるもの** がおすすめです。

注意

洋菓子

バターなどの脂肪分が多く使われているため、
高脂質で高カロリー！

注意

和菓子

洋菓子に比べると低脂質。
でも、糖質は洋菓子同様に
たくさん含まれています。

食べるならこちらがお勧め!
※ただし食べ過ぎには注意を!!

果物・乳製品
イモ類など



ビタミンやミネラル、カルシウム、食物繊維など不足しがちな栄養素を補うことができます。
ただし、食べ過ぎは糖質や脂質の摂りすぎに繋がるので注意しましょう!

果物 50kcal(キロカロリー)の目安



※病気等で治療中の方は、主治医の指示に従ってください。

ヘルストピックス

「ノンカロリー」「低カロリー」「カロリーオフ」の違い

* 栄養強調表示の種類

参考資料：消費者庁 HP 食品表示企画 栄養成分表示について

	含まないもの	低いもの	低減されているもの
表現例	カロリーゼロ ノンカロリー等	低カロリー カロリー控えめ等	カロリー0%カット カロリー0%減等
基準	食品 100g (100ml) 当たり 5kcal 未満	食品 100g 当たり 40kcal (100ml 当たり 20kcal) 以下	他の同種の食品に比べて食品 100g 当たり 40kcal (100ml 当たり 20kcal) 以上の低減、かつ、25%以上の相対差

飲料の表示は上記のように基準が決まっています。「ノンカロリー」や「低カロリー」という表示があっても基準内のカロリーは含まれているため、大量に摂取すると結果としてエネルギー摂取量が増えることになります。

また、「糖類無添加」「砂糖不使用」「食塩無添加」等は、糖類やナトリウム塩を添加していないことの表示であり、「含まない」ということではありません。原材料の野菜や果物等に含まれる糖類やナトリウム塩が含まれている場合があります。表示の意味を理解し、上手に活用して健康的な間食に役立てましょう。