

# ナオリ健保 健康ニュース

今月のテーマ

## 心と体の健康に！ 賢い間食の選び方

「間食は、太る原因。取らない方がいい」と考えていませんか。でも、賢く選んでタイミングと食べ過ぎに気を付ければ、間食は不足した栄養素を補給してくれる健康的な生活習慣になります。

### 間食の役割

三度の食事以外で取る食べ物や飲み物を指す「間食」は、不足しがちなエネルギーや栄養素の補給のほか、心や体をリフレッシュさせる役割もあります。仕事や家事で疲れたときの間食はモチベーションアップにつながり、誰かと一緒に楽しむ間食はコミュニケーションのきっかけにもなります。

### 不足しがちな栄養素を補う間食

心身の健康には、不足しがちな栄養素を上手に補給することが大切です。間食を「お菓子」ではなく「軽めの食事」として捉え、日本人の食事で不足しがちなカルシウム、たんぱく質、食物繊維や、免疫力を高めるビタミンC、亜鉛などを多く含む食品や発酵食品を取り入れましょう。

#### ■健康的な間食に、お薦め食品

- ・牛乳、ヨーグルト、チーズ、小魚…カルシウムを豊富に含む。
- ・キウイフルーツ…糖質が少なく、ビタミンC、食物繊維、カリウムが豊富。
- ・卵…良質なたんぱく質をはじめ、ビタミン、ミネラルが多く、亜鉛も豊富に含まれる。

#### ■やっぱり食べたい甘いお菓子

甘いお菓子は“心の栄養”と考える人は、1日200kcal以内を目安にお菓子を選びましょう。

<エネルギー量の目安> カステラ 1切れ(50g)…約150kcal / 板チョコレート 1/2枚…約200kcal / シュークリーム 1個(90g)…約200kcal / ショートケーキ1個(150g)…約400kcal

### 間食は、タイミングと量に注意

仕事などで昼食と夕食の間が空きがちな場合は、その間に軽食を取ると、夜のドカ食いを防ぐことができます。残業などで夕食の時間が特に遅くなりそうなときは、食事の代わりにするおにぎりやスープなどの軽食で栄養素を補給し、夕食で不足した栄養素を補いましょう。ただし、タイミングが悪いと三度の食事に支障が出たり、量が多すぎると摂取カロリーが消費カロリーを上回り肥満の原因になります。食べるタイミングと量に注意し、上手に間食を取り入れましょう。