

今年こそ！！生活習慣改善大作戦 食事編3

こんにちは、NCR けんぽ管理栄養士の森です。
「生活習慣改善大作戦」シリーズ第3弾になります。

今回のテーマは「間食や甘い飲み物について」になります。

健康診断の問診票では「朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか?」との設問があります。間食や甘い飲物のとり過ぎで肥満につながる可能性があります。間食のコントロールが健康管理や維持の方法の1つとなります。

「【1】間食はどのような時に食べていますか？

- ・ 仕事中に飴やチョコレートを軽くつまむ
- ・ 夜ゲームをしながらスナック菓子を食べる
- ・ 夕方夕食前に間食をする
- ・ 休日にスイーツを食べる
- ・ 夕食後にテレビを見ながら食べる
- ・ コンビニに行くとつい新商品を手に取って買って食べる
- ・ 特に食べたいわけではないが、目の前に好きなものや食べたいものがあるとつい食べる
- ・ お風呂上りにアイスを食べる

皆さんはどのような間食をしていますか？

「【2】間食の役割

間食には、食事だけでは摂取できない栄養素を補うだけでなく、仕事や勉強などでの気分転換、生活にうるおいを与えるなどの役割があります。しかし好きなものを好きだけ食べてしまうと、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もありますので、上手に間食をとることが大切です。

「【3】間食の目安（エネルギー量）」

普段どのような間食をどのくらい食べていますか？ 一般的には1日に200kcal

(キロカロリー) 程度の間食が適量だと言われていますが、ダイエットを考えている場合は、1日に摂取するエネルギーが消費するエネルギーを超えないように、食事だけではなく間食も含めて調節が必要となります。

お菓子などの食品の袋には栄養成分が表示されているものも多いので参考にしてみてください。

「【4】間食の注意点

食べる時には量や内容に気を付けることが大切です。

<洋菓子・スナック菓子>

ケーキ・クッキー・チョコレート・スナック菓子などのような食品は、炭水化物と脂質が多く高エネルギーのものが多くです。また、スナック菓子は食塩も多く含まれています。

<1日の栄養素のバランス>

バランスを考えて間食をとることができれば理想的です。

例えば日本人に不足しがちなカルシウム源となる牛乳やヨーグルトを選択するのも1つの方法です。その際、脂質の摂取が気になる場合には低脂肪のものを選びましょう。また普段の食事で果物の摂取が少ない場合、間食に適量とることも効果的です。果物にはビタミンや食物繊維が多く含まれています。

「【5】対処例

<つい甘いものをたべてしまう>

空腹でなくても、目の前に好きなものやおいしそうなお食べ物があると「つい」食べてしまったりしませんか？

その場合の対処法は目につくところにお菓子などの間食は置かないようにする。また、空腹のときに買い物をすると「つい」美味しそうなお菓子等を欲しくないので買ってきてしまう。そして目につくところにおいてしまうと、つい食べてしまうのループに陥ってしまうことになってしまいますね。

行動を見直すことで回避できそうです。

<スナック菓子が大好き>

少量を小皿にとることや小袋（1人分程度）のものを利用することも良いでしょう。

<水分補給の飲み物で糖分をとってしまう>

砂糖の多く含まれる炭酸飲料やコーヒー飲料についても注意が必要です。砂糖の含まれないお茶を選ぶことも良いでしょう。

「【6】まとめ

今回のテーマは「間食や甘い飲み物について」でした。

朝昼夕の3食がまずは整っていることが大事です。そのうえで間食を量と内容、そして食べるタイミングや頻度に気を付けて摂ることが大切となります。

間食の質や内容、タイミング、頻度については客観的な評価も大事です
もし、気になる方がいましたら、健康管理室までご連絡下さい。

健康管理室 Tel : 03-5244-9396 Mail : im236081@ncrkenpo.or.jp

最後までお読みいただきありがとうございました。次回の生活習慣改善大作戦は朝食です。

■発行：日本NCR健康保険組合 HP <http://www.ncrkenpo.or.jp>

■住所：〒104-0033 東京都中央区新川 1-21-2

■発行日：2024年5月22日

■お問い合わせ

・Mail HIA.JP@ncrkenpo.or.jp ・Tel 03-5244-9800 ・Fax 03-5244-9383.
