

## 間食(おやつ)の取り方

必要な栄養は朝・昼・夕の食事でバランス良く摂る事が基本です。そのうえで、朝食が早かったので昼食までお腹がもたないとか、残業で夕食が遅くなりそうな時に、間食をとることは悪いことではありません。間食には空腹を軽減する、疲れを癒す、気分をリフレッシュさせるなどの効果があると言われていますが取り方には注意が必要です。

○間食は1日の栄養素の不足が補えるような種類を選びましょう。

→カルシウムを補う低脂肪のヨーグルトやチーズ。シリアルや果物で食物繊維やビタミン摂取。

○ゆっくり時間をかけてお茶等水分と共に摂りましょう。満足感とともに満腹感も味わえます。

○おやつ量は1日の食事摂取カロリーの10%程度に押さえましょう。

○特に夜間のおやつは、脂肪の蓄積を促します。脂肪量やエネルギー量が低いものを選びましょう。

○残業時間にお腹がすいたら、おにぎりやサンドウィッチ、麺類といった消化が良くて腹もちする軽食を夕食の一部として食べることもお勧めです。帰宅後はエネルギーの低い野菜や海藻類、果物を取りましょう。



カロリーオフ？ 糖質ゼロ??



エネルギー量や糖質含有量が少ないことを強調する表示は、法律でルールが決められています。下表のとおり、「ゼロカロリー」「糖質ゼロ」といった表示がされていても、カロリーや糖質が全く含まれていないというわけではありません。

「カロリーオフ」と書かれたペットボトル1本(500ml)にも、100kcal程度のエネルギーが含まれていることがあるので、飲みすぎにはご注意を!

	含まない旨を表示する場合 「無、ゼロ、ノン、レス」		低い旨を表示する場合 「オフ、低、ひかえめ、小、ライト、ダイエット」	
	食品100gあたり	飲料100mlあたり	食品100gあたり	飲料100mlあたり
エネルギー	5kcal未満		40kcal以下	20kcal以下
糖 質	0.5g未満		5g以下	2.5g以下

# 食品に含まれている糖質量をチェック

身近な食品に含まれている糖質量を砂糖（大さじ1=9g）に換算するとどのくらい??  
ちなみに、ごはん1杯(150g)は252kcal、含まれる糖質は大さじ6杯程度になります。

食品名	カロリー (kcal)	砂糖大さじ(杯)
ヤマザキあんぱん1個 	379	■■■■■■■■■■8.4
ドーナツ (ポンデリング) 1個 	230	■■■2.9
明治ミルクチョコレート1枚(58g) 	324	■■■3.3
プッチンプリン3個パックの1個 	105	■■1.5
ハーゲンダッツバニラ(120ml) 	267	■■■2.4
ガリガリ君ソーダ 	70	■■2
ポカリスエット(500ml)	125	■■■3.5
コカ・コーラ(500ml)	225	■■■■■■■■6.3
なっちゃんオレンジ(470ml)	206	■■■■■■■■5.7
缶コーヒー (ホスレインホーマウンテンプレット)	65	■■1.4

糖尿病などの持病がある方は、症状に応じた栄養管理が必要ですので、  
医師からアドバイスを受けたうえでおやつを食べましょう！

