



栄養科だより



みなさんは、間食（おやつ）にどんなイメージをもっていますか？

「小腹がすいた時にお菓子をつまんでしまう」・「おやつを食べる事が習慣化している」など、「間食（おやつ）＝いけないもの」というイメージがある方も多いのではないのでしょうか。

しかし、**間食（おやつ）の時間**や**内容**をきちんと選べば、不足しがちな栄養素を補う有効な機会となります。

また、食事の間に軽く間食（おやつ）を食べる事でリフレッシュ効果にもなります◎

そこで、今回は間食（おやつ）の上手な摂り方についてご紹介します！！



??おやつの始まり??

江戸時代、1日2食が一般的だった頃、八つ刻（現在の午後2時～4時頃）に、小昼（こびる）という間食をとっていました。この間食を「おやつどき＝おやつ」と言ようになり、やがて間食全般を「おやつ」と呼ぶようになりました。昔からおやつを食べる習慣があったのですね……



●時間 午前10時・午後3時●

この時間帯は、食事と食事のあいだの時間になります。食事の間隔が長時間空きすぎると、人間の体は次の食事でもエネルギー源になる糖質や脂質を蓄積しようとしてしまいます。また必要以上に、空腹を感じるため1度に食べる量が多くなってしまいます。それを防ぐためにも、間食（おやつ）は午前10時・午後3時がよいとされています。※おやつは、朝、昼、夕3食の食事をきちんととる事が基本です。おやつ（お菓子・ジュース）がご飯の代わりになってしまっは、本末転倒です。



●間食（おやつ）の量の目安● 一般的に 150kcal～200kcal

1日の食事の適量の10%程度を目安に！



●間食（おやつ）に適した食品 乳製品や果物●



桃 1個



柿 1個



みかん 1個



りんご半分



なし半分

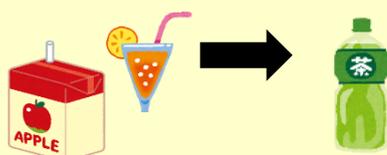


ブドウ 1房



●間食（おやつ）の食べすぎ防止策●

- ・大袋でなく、小分けの物を購入する
- ・飲み物は、お茶や水、無糖のコーヒー、紅茶などの甘味がないものにする



●残業時の間食●

夕食が遅くなりそうな時は、おやつとしておにぎりやサンドイッチ、パン、うどん、等の消化が良く腹持ちがする軽食を夕食の1部として食べることも良いでしょう。

帰宅後は、カロリーが低い野菜や海藻類、大豆製品などで栄養を補い、おやつと合わせて夕食とすることも有効です。

