

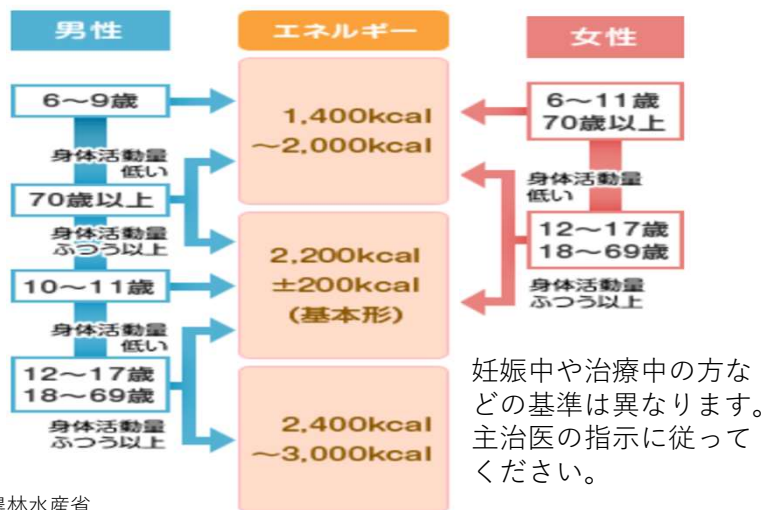
2月 「おいしく健康に！間食を上手に取り入れる方法」

間食とは、食事（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、その種類は、お菓子・嗜好飲料（ジュースやお酒）・果物・菓子パン・ファストフードなど様々です。

■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な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。

■一日に必要なエネルギー量■



引用：農林水産省
https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/balance/required.html

■間食の摂りすぎによる影響■

間食を摂りすぎると、3食の食事摂取量に影響を与え、必要な栄養素が不足することや、体脂肪の増加、生活習慣病発症リスクが増加するといったデメリットがあります。

栄養素の不足

体脂肪の増加

生活習慣病の発症
リスク増

■間食の目安■

目安は一日の摂取カロリーの10%程度で、一般的には1日に200kcal（キロカロリー）程度の間食が適量とされています。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しましょう。



引用：明石市 <https://www.city.akashi.lg.jp/kansentaisaku/h-kensui/okashi21.html>

■上手な間食の取り方■

食事と食事の間隔は、（睡眠時を除き）安定した血糖値の維持のためにも、4時間～5時間が理想的とされています。

「間食＝お菓子」ではなく食事と食事の間で栄養補給ができる物を積極的に摂取するようにしましょう。

間食を上手に摂る方法としては、間食の内容・時間・量や回数を意識することが重要です。

内容 

時間 

量・回数 

■間食の内容

間食は何を摂取するかによって、健康にメリットになることもデメリットになることもあります。間食の内容を意識してみましょう。

食間が6時間以上あく場合



エネルギー源である炭水化物を補給

必要な栄養素が不足する場合



主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物の中で不足しているものを補給

しっかり食べてもおなかが空いた場合



低糖質・低脂質のもの補給

○果物について○

果物には、ビタミンやミネラルなど身体に必要な栄養素が多く含まれています。また生のままで食べられるので、手間がかからず間食におすすめです。

■表 主な果物の可食部200g当たり栄養成分含有量及び1日当たりの摂取基準等に占める割合

栄養成分	ビタミンC mg	ビタミンA μg	ビタミンE mg	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンB ₆ mg	葉酸 μg	カリウム mg	食物繊維 g
1日当たり摂取基準等 (18～29歳男子)	100	850	6.5	1.4	1.6	1.4	240	2500	20以上
うんしゅうみかん	64 64%	168 20%	0.8 12%	0.2 14%	0.06 4%	0.12 9%	44 18%	300 12%	2.0 10%
りんご	8 8%	2 0%	0.2 3%	0.04 3%	Tr —	0.08 6%	4 2%	240 10%	2.8 14%
日本なし	6 6%	0 0%	0.2 3%	0.04 —	Tr 3%	0.04 1%	12 5%	280 11%	1.8 9%
かき	140 140%	70 8%	0.2 3%	0.06 4%	0.04 3%	0.12 9%	36 15%	340 14%	3.2 16%
ぶどう	4 4%	4 0%	0.2 3%	0.08 6%	0.02 1%	0.08 6%	8 3%	260 10%	1.0 5%
もも	16 16%	Tr —	1.4 22%	0.02 1%	0.02 3%	0.04 3%	10 4%	360 14%	2.6 13%
キウイフルーツ	138 138%	12 1%	2.6 40%	0.02 1%	0.04 3%	0.24 17%	72 30%	580 23%	5.0 25%
パイナップル	54 54%	6 1%	Tr —	0.16 11%	0.04 3%	0.16 11%	22 9%	300 12%	3.0 15%
バナナ	32 32%	10 1%	1.0 15%	0.1 7%	0.08 5%	0.76 54%	52 22%	720 29%	2.2 11%

日本食品標準成分表2015年版（7訂）及び日本人の食事摂取基準（2015年版）から作成
食物繊維の1日当たり推奨量に対する割合は20gとして計算

1番目 2番目

ビタミン、ミネラル、食物繊維

- ・ **ビタミンC** 皮膚や粘膜の健康維持を助け、抗ストレス等の抗酸化作用をもつ
- ・ **ビタミンA** 夜間の視力維持、皮膚や粘膜の健康維持、妊婦や乳児の成長に関与
- ・ **ビタミンE** 抗酸化作用により体内の脂質を酸化から守り、細胞の健康を維持

・ **カリウム** 高血圧や脳血管疾患に関与するナトリウムの排泄を促す

・ **食物繊維** 便秘を改善し、コレステロールや糖質の吸収を遅らせる

ビタミンE
葉酸
ビタミンB6
食物繊維



カリウム
ビタミンC
ビタミンB2
カリウム
ビタミンB6
葉酸



キウイやバナナには、豊富なビタミンに加え、カリウムや葉酸など健康に欠かせない栄養素が含まれています。

引用：農林水産省 果物と健康 <https://www.maff.go.jp/j/seisan/ryutu/engei/attach/pdf/iylv-53.pdf>
ゼスプリ キウイの10種の重要な栄養素 <https://www.zespri.com/ja-JP/blogdetail/8-important-nutrients>

■間食の時間

時間を決めて食事に影響がないようにしましょう。
午前なら10時頃、午後なら15時頃が間食を食べるおすすめの目安時間です。
ただし、朝食を食べる時間がない方や仕事で帰宅する時間が遅く、昼食と夕食の間の時間が長い方は食事と食事の間の時間帯に間食を取り入れるようにしましょう。

時間を決めて

ライフスタイルに合わせて

夜遅い時間は避ける

○食事の時間について○

3食の食事をする時間は、ライフスタイルに合わせて、毎日規則的に摂るのが理想的です。3食の食事の間が6時間以上空いてしまうと、次の食事での食事量の増加や血糖値の急上昇を招くため、間食で補うようにしましょう。



○血糖値について○

血糖とは、血液中のグルコース（ブドウ糖）のことで食事をする度に上昇し、健康な人であれば2時間程で正常な値にもどります。
食事と食事の間の時間をとらずに、だらだら食べをしていると、血糖値が下がらず、常に血糖値が高い状態となってしまいます。血糖値が高い状況が続くと、肥満や糖尿病発症リスクが高まりますので、食事や間食はできるだけ時間を決めるようにしましょう。

■間食の量・回数について■

間食は、カロリーオーバーの予防や虫歯リスクを考慮し、1日1回～2回程度で、全体で200kcal以内にするようにしましょう。

引用：伊勢市 https://www.city.ise.mie.jp/res/projects/default_project/page/001/002/506/recipe147.pdf
茅ヶ崎市 <https://www.city.chigasaki.kanagawa.jp/kenko/1039437/1041667.html>

○量の調整ポイント○

- ・高カロリーなものは量を半分にするなど一度に食べる量を減らす
- ・テレビやスマホを見ながら食べるのはやめる
- ・おせんべいなど歯ごたえのあるものを選んで食べる

○ジュースや清涼飲料水に注意○

甘いジュースや清涼飲料水にはたくさんの砂糖が使われており、カロリーも高い傾向があります。間食と一緒にジュースや清涼飲料水を飲むのはできるだけ避けてお茶や水などにしましょう。

215kcal
角砂糖 15 個分
コーラ

140kcal
角砂糖 9 個分
ミルクティー

220kcal
角砂糖 12 個分
オレンジジュース

130kcal
角砂糖 9 個分
スポーツドリンク

174kcal
角砂糖 12 個分
砂糖入りコーヒー

0kcal
角砂糖 0 個分
ミネラルウォーター

0kcal
角砂糖 0 個分
緑茶

栄養成分表示で、飲料の砂糖の量が分かります。

炭酸飲料の栄養成分表示例

栄養成分表示 (100ml 当たり)	
・エネルギー	45 kcal
・タンパク質	0 g
・脂質	0 g
・炭水化物	11.3 g

●飲料では、炭水化物量がほぼ糖質量なので、そのまま砂糖に換算できます。
100ml 当たりの炭水化物量が 11.3 g なら 500ml では 11.3 g × 5 で なんと！ 56.5 g も砂糖が入ってる。

産業保健スタッフからの一言
間食は上手に取り入れることで、食生活バランスの問題を良い方向に導く可能性があります。特に朝食が摂れない方や昼食から夕飯までの時間が大きく空く方は積極的に間食を取り入れてみましょう。

引用：北海道 新ひだか町 <https://www.shinhidaka-hokkaido.jp/hotnews/detail/00007144.html>