

今回は、間食についてのテーマです。
アンケート結果で購入する商品ベスト5の中に、お菓子、デザート類が入っていました。間食は、適度に食べれば、疲れを癒やしたり、仕事の効率化upなどの効果が期待できます。
しかし、頻度や取り過ぎが重なると食生活の乱れや肥満、糖尿病などの病気に繋がりがやすくなります。甘いものを時々口にしたり、間食自体が食事や夜食になっていませんか？
今回は間食の目安や選び方などのポイントを紹介します！



ポイント① 高カロリーなおやつは控えめ。食べるときは量を決めて。

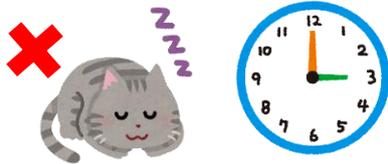


高カロリーおやつは、体重増加まっしぐら；
食べるときは**食品表示を見て100~200kcalを目安**に
量が決まった小袋タイプを選ぶと良いでしょう。

冷えていない**無糖**の炭酸水を食前に飲むと食べ過ぎを防げます。



ポイント② 食べる時間帯を意識する。



食前のおやつは血糖の急上昇、満腹により食事が入らず必要な栄養が不足する原因に。寝る前も胃腸に負担をかけるだけでなく、肥満の原因になる等様々なデメリットが...
食べるなら時間を決めて、**午後3時**がおすすめ！
体内時計で3時に摂ると肥満を防ぐ報告もあります。

ポイント③ 食事で不足しがちな栄養素が摂れるおやつを選ぶ。



美肌効果も期待でき、食事で不足しがちな**ビタミン、ミネラル、食物繊維、たんぱく質**などが一緒に摂れるナッツ、果物、焼き芋、乳製品などがおすすめです。

POINT 市販で買える 管理栄養士おすすめおやつ

*大豆バー、おからクッキー...低糖質でたんぱく質も手軽にとれる

*高カカオチョコレート...カカオに含まれるポリフェノールには
抗酸化作用があり、生活習慣病予防に役立つ

*ヨーグルト...たんぱく質・カルシウムが豊富で腹持ちも良い

*素焼きアーモンド...抗酸化作用のあるビタミンEが豊富で美容にも嬉しい
脂質も多いため食べ過ぎには注意！

糖質が気になる方は、
小麦粉ではなく**おから**や**全粒粉**
砂糖ではなく**オリゴ糖**が使われ
た商品、**糖質オフ・ゼロ**を選ぶ
のがおすすめです！
ただし**適量、頻度**に気をつけて。

本誌第1号を参考に食事バランスのよい食事を心がけましょう。間食をとるときは、
かしこく食べてほっと一息を。そして食べた分、身体を動かしましょう(^)/
栄養成分に注目すると新しい発見ができ、自分に合ったものが見つかるかも知れません。

