

2月になりました。

冬は寒いですね。

さて、

今月は、「大人の間食」について話します。



間食の役割

を話します。

ONIGIRI CLUB HP 参考にしています

間食とは、1日3食（朝・昼・晩）以外に摂取する食べ物や飲み物のことです。

- ・栄養補給
- ・気分転換や疲れを癒す

など、栄養補給だけでなく精神面に良好な影響を与える役割を担っています。

ですが、

間食を食べ過ぎてしまうと肥満症や高血圧、2型糖尿病など

生活習慣病に罹るリスクが高くなります。

上手に楽しむために、食べるタイミングや量、種類などを話します。



1. 間食のタイミング

間食の摂りすぎで日常の食事が食べられなくなってしまうのは本末転倒です。

食べ過ぎを防ぐために、小腹がすく前や、食後3~4時間を目安に摂取するとよいでしょう。

2. 1日に食べる間食量の目安

1日200kcal以下を目安。（図1参考に）

間食は「楽しく適度に」。

大人の間食は、1日に必要なエネルギー量の約10%である「1日約120~200kcal」を目安がいいです。

図1

~200kcal以下の間食~



3. 間食の種類、選び方

理想は、

日常で不足しがちな栄養素（カルシウムやビタミン、食物繊維）を補える食品がいいです。

例) ヨーグルト、牛乳、果物、ナッツ、さつまいもなど

エネルギーや脂質が気になる方は低エネルギー・低脂質のものがいいです。

例) 寒天ゼリー、高カカオチョコレートなど

4. 小袋サイズのお菓子を購入

小袋がない場合は、小分けをしましょう。



最後に...

「お腹がいっぱいになった」と感じるまでには20~30分程度かかります。

間食を少しつまんで「満たされない」と思っても、

しばらく他の作業に集中したり一呼吸置いたりすることで

いつの間にか空腹感が消失したりします。

また、ゆっくり食べることで少量でも満足感が得られたりしますよ。

工夫して間食を食べましょう。



よろしかったら...

私の週末散歩コース「ぎふワールドローズガーデン」です。

1月19日に、イベントでキッチンカーグランプリがありましたので行ってきました。

この日はポーク部門の開催で34のキッチンカーが来ていました。

2月のイベントは「パンジー・ピオラの世界展」です。

2月8日~3月2日まで中部地区最大規模の

約600品種のパンジー・ピオラが展示されます。

ホームページにあった写真をご紹介します。

