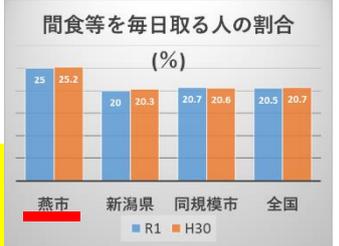




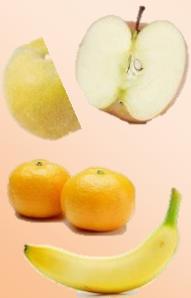
ヘルシーな間食のすすめ

燕市の特定健診結果では、県や同規模市に比べて、**間食をとる率が例年多く**、それが「**肥満・高血圧・糖尿病**」などの増加につながっている可能性があります。菓子類は概してエネルギー量が高いため、ヘルシーな間食に見直しましょう。



～小腹がすいたら対策～間食するならコレ！

果物



ビタミン・食物繊維が取れる優れたもの。**旬のもの**を食べましょう！暑いときは**冷凍フルーツ**も◎。一日に片手に**1杯分が適量**です。缶詰やジュースは糖分が高くて、おすすめしません。

野菜・海そう



きゅうり・人参・セロリ・キャベツなど新鮮なものを大き目に切って少量の味噌で食べてみては。トマトも◎。海そうはめかぶ・もずく・のり・こんぶ・ところてんなどがおすすめ。

ナッツ 乾物



ビタミンE、マグネシウムなどの栄養も取れる。エネルギーと脂質が多いため、**一日7～8粒程度**までに。噛みごたえがあり、コクがあるので満足感がある。**塩分なしのナッツ**がおすすめ。

タンパク質食品



高齢者のフレイル・若い人の貧血予防にもおすすめ。よく噛むし腹持ちよく満足感が出る。**チーズ・サラダチキン・ゆで卵・するめ**など。塩分に十分気を付けて。

乳製品



カルシウム・タンパク質もとれて、**血糖を上げにくい**のでおすすめ。適量は一日200cc程度です。加糖ヨーグルトを凍らせたり、麴の甘酒と混ぜて甘酒ヨーグルトも◎

基本は

1日3食を しっかり！



食事の栄養バランスを整え、主食・主菜・副菜をしっかりとると**腹持ちもよく、間食が不要**になる。

～エネルギー表示を見る～

お菓子などの食品には必ず栄養成分表示があります。買ったり食べたりする前に、お菓子の「**エネルギー量**」を見てみましょう。

食事制限のない健康な人は、間食の目安は一日の摂取エネルギーの1割程度(150～200kcal)。血糖コントロールや減量が必要な方は、**一日80～100kcal以内**におさめるようにしましょう。



アイス1個は？

栄養成分表示 1個(200ml)当たり(推定値)	
エネルギー	380kcal
炭水化物	36.3g
食塩相当量	0.23g
たんぱく質	3.9g
脂質	23.5g
要冷凍 -18℃以下	

ポテトチップス
一袋は？



栄養成分表示(1袋65g当たり)		推定値
エネルギー	333kcal	40.2g
炭水化物	40.2g	0.6g
食塩相当量	0.6g	
たんぱく質	17.4g	
脂質		

～食べる時間をチェンジ～

昼3時と夜9時では、太りやすさが違う！**夜9時に飲食すると、昼3時の飲食に比べて約20倍太りやすい**のです！

夜は身体活動がお休みモードになり、消化吸収能力と代謝が落ちて、脂肪が蓄積しやすいです。夜の水分補給は、水やノンシュガーのお茶、炭酸水などで工夫しましょう！

～3度の食事が熱中症対策～

欠食すると熱中症のリスクが高まります。お菓子などで済ませず、**主菜を取り入れた食事をしっかりとって防ぎましょう！**



問合せ先：燕市保健センター
TEL0256-93-5461