

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、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、肥満や生活習慣病につながる可能性があります。今回は、間食の上手な摂り方について学んでいきましょう。



●1日に必要なエネルギー量の目安を知りましょう●

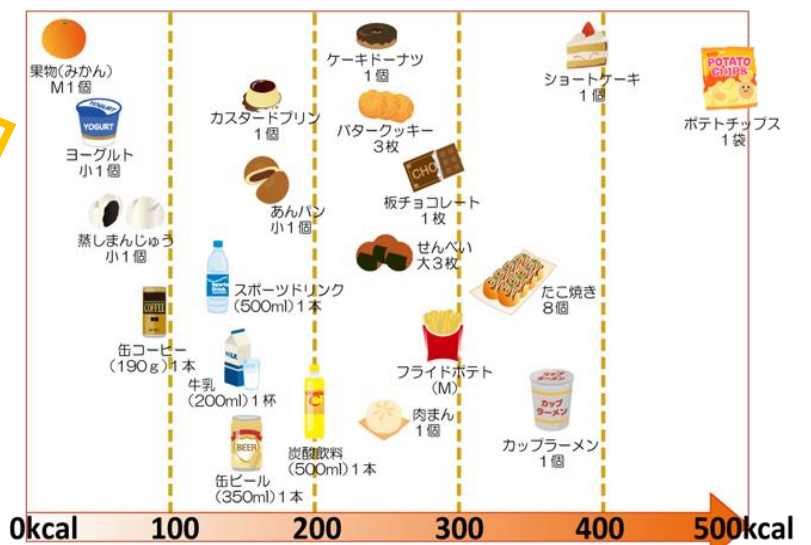
下記の表をご覧ください、ご自身の1日に必要なエネルギー量を知りましょう。そして、1日に摂取するエネルギー（カロリー）が消費するエネルギーを超えないように、食事だけでなく間食の量も調節していきましょう。

性別	年代 身体活動レベル	18~29歳	30~49歳	50~64歳	65~74歳	75歳以上
		男性	低い	2,300kcal	2,300kcal	2,200kcal
	ふつう	2,650kcal	2,700kcal	2,600kcal	2,400kcal	2,100kcal
	高い	3,050kcal	3,050kcal	2,950kcal	2,750kcal	-
女性	低い	1,700kcal	1,750kcal	1,650kcal	1,550kcal	1,400kcal
	ふつう	2,000kcal	2,050kcal	1,950kcal	1,850kcal	1,650kcal
	高い	2,300kcal	2,350kcal	2,250kcal	2,100kcal	-

日本人の食事摂取基準（2020年版）参照

●どのくらいの間食の量が理想？●

間食とは、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や飲み物のことです。一般的には1日に**200kcal**程度の間食が適量だと言われています。お菓子などの食品の袋には、栄養成分やカロリーが表示されているものも多いので、ぜひ参考にしてみてください。



●間食の摂り方のポイント●

1. 全体の食事バランスを考え、不足しがちな栄養素を間食で補いましょう

3度の食事でも不足しがちな栄養や水分を補うように摂るのが、健康のために良い間食といえます。  
例) ナッツ類（無塩）、野菜100%のジュース、豆腐、枝豆、果物、ドライフルーツ、野菜スティック、おにぎり、さつまいも、ゆで卵、ヨーグルトやチーズ等

2. 間食の時間・量を決めましょう

お腹がすいていなくてもなんとなく間食を食べたり、「ながら食い」などはしていませんか。間食の量や時間を決めて食べ過ぎに注意しましょう。

3. 残業時の間食は食事の代わりにしましょう

残業時の間食は、おにぎりやサンドイッチ、野菜スープなど食事の代わりにするものを選び、帰宅後の夕食は野菜を中心に食べ過ぎないようにしましょう。

4. 夜遅くの間食は避けましょう

夜は活動量が少なく、代謝が落ちるとともに、脂肪を蓄えるタンパク質が分泌されて、太りやすくなります。基本的には夕食は寝る3時間前までに摂りましょう。

5. 間食を摂りすぎた時には、翌日は少なめにするなど、ある程度の期間の中で調整しましょう

