



健康コラム 3.4月号



間食の摂り方

間食とは、食事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、栄養補給の他に気分転換や生活にうるおいを与えるなどの役割もあります。しかし一般に間食は肥満の原因と

考えられ、「いけないもの」というイメージがありますが、間食の内容や摂る時間をきちんと選べば、一日の摂り切れない栄養素を補う絶好の機会といえます。

間食を摂るメリット

1. 「夕食の食べすぎ」を防ぐことができる

昼食と夕食の間隔が空いてしまうと、夕食前にお腹はペコペコになってしまいます。お腹がペコペコになってしまうと、脳から「次の食事はたくさん食べなさい」という信号が出るため、食欲が理性に勝って夕食を食べ過ぎてしまい、肥満の原因にもなってしまいます。



2. 仕事や勉強の効率がアップする

お腹が空きすぎたとき、頭がぼーっとしたりしびれるような感覚になったことはありませんか？これは血糖値が下がっているために起こる症状です。昼食と夕食の間隔が6時間以内であれば間食は必要ありませんが、7,8時間以上空いてしまう場合は、間食を摂って血糖値が下がりすぎないようにできれば、集中力を保ち続けることができます。



3. 間食で栄養補給

ふだんの食事では不足しがちな栄養素を間食でとることで、毎日の暮らしや健康状態を改善してくれます。




間食のルール

①間食は1日200kcalまで

間食にちょうどいい量は1日200kcalが目安です。最近では商品のほとんどにカロリーが表示されているので、それを参考に選びましょう。200kcalを超えているからといって食べてはいけないわけではありません。カロリーが超える時は半分だけにして翌日に回すなどして調節しましょう。

約200kcalのもの

- | | | |
|-------------|-------|---|
| • りんご | 約1個 |  |
| • クッキー | 3~4枚 | |
| • 板チョコ（ミルク） | 半分くらい | |
| • ショートケーキ | 半分くらい | |
| • 惣菜パン | 半分くらい | |
| • おせんべい | 3~4枚 | |



2.間食は適量でストップする

口さみしくてダラダラと食べ続けてしまう人もいます。量については1日に食べる量を取りわけてから間食をするようにしましょう。カロリーが分からない場合は、「両手の人差し指同士、親指同士を合わせて輪っかを作った大きさの小皿」に取り分けて、それを1日分としましょう。また、好きなものは買い置きしないことも大切です。

3.「つい食べ過ぎる」ものは避ける

食感が「サクサク」「パリパリ」しているものはつい食べ過ぎてしまいがちです。ポテトチップスやクッキーなど、食感の良いものをつい食べ過ぎてしまう人は、これを逆にとり、堅い食感のものを選びましょう。堅焼きのおせんべいやナッツ類などがおすすめです。

4.間食のベストタイミング

私たちの体は何かを食べると血糖値が上がり、食後3~4時間をかけて食事前の血糖値まで下がっていくようにできています。血糖値のことを考えると、「昼食-間食-夕食の間隔」はそれぞれ4時間程空くのが理想です。また、夕食後の間食はなるべく摂らない方が胃腸にも負担がかかりません。お腹が空いて眠れないというときは、フルーツやヨーグルトなどを食べて早めに眠ってしまいましょう。

ふだんの食事では不足しがちな栄養素を間食でとるという発想を持つことが、毎日の暮らしや健康状態を改善してくれます。毎日の食事の中で、野菜や果物、乳製品などが足りていないと思ったことはありませんか？栄養バランスを整えるためにも、間食を有効に摂りましょう。



ビタミンC



ビタミンCは老化防止に役立つ抗酸化物質です。肌や骨に弾力を与えるコラーゲンの生成にもかかせません。食事で生の野菜やフルーツを食べない人は不足しがちなので、間食にフルーツをとると良いでしょう。



カルシウム



乳製品や小魚を十分にとっていますか？カルシウムは骨や歯の材料になるほか、筋肉や血管の機能向上、神経伝達物質の分泌、体内に入ってしまった有害物質の排泄などにも役立ちます。ヨーグルトやチーズなどの乳製品ならコンビニでも買えるのでおすすめです。



鉄

疲れやすい人や、女性は特に意識してとったほうが良いです。鉄は赤血球中のヘモグロビンを構成します。ヘモグロビンは全身に酸素を運ぶ役割を担っています。その材料である鉄が不足すると、体が酸欠状態なり、疲れやすい、頭がぼーっとするなど、いわゆる貧血の症状が現れます。プルーンやレーズンなら手軽に食べられますし、鉄分を強化したヨーグルトなどもおすすめです。

亜鉛・マグネシウム

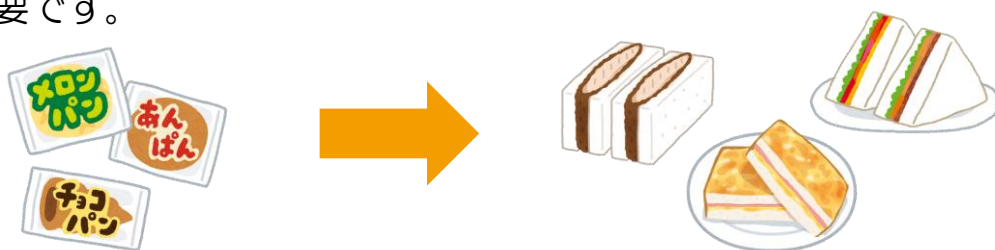


マグネシウムは、ビタミンB群の働きを助けるなど、体内のさまざまな代謝や神経伝達物質の生成をサポートしています。そのため、エネルギーの産生、ホルモン分泌から脂質代謝、動脈硬化抑制まで、重要な生命維持機能にかかせません。亜鉛は不足すると、味覚障害の他、免疫力低下や皮膚炎、うつ症状などを誘発します。マグネシウムや亜鉛は、アーモンドなどのナッツ類に多く含まれます。

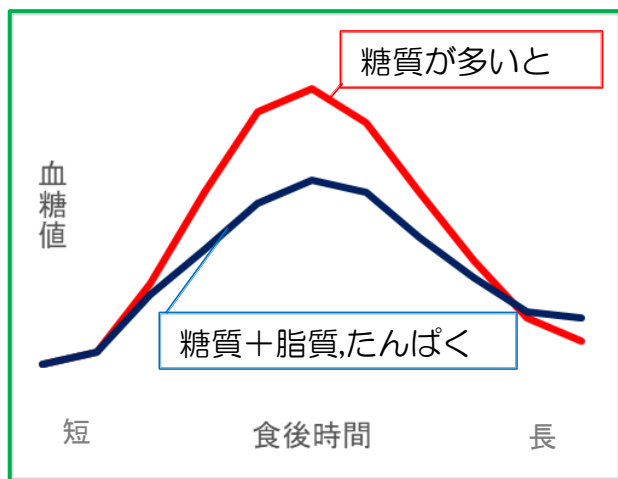
ビタミン・ミネラルの他にも、間食で意識したい栄養素があります。「たんぱく質」と「脂質」です。



私たちが主食として食べるご飯やパン、麺類は糖質が多く、この糖質を摂りすぎることによって、肥満や糖尿病を引き起こしやすくなります。この糖質ですが、代謝のためにはビタミンB₁が欠かせません。また、脂質の代謝にもビタミンB₂が必要なことが分かっています。そのため、ビタミンB₁、ビタミンB₂が不足すると、摂取した糖質や脂質が有効利用されにくくなり、体内に蓄積されやすくなるのです。ビタミンB₁やビタミンB₂を多く含む食べ物は、ほうれん草やパプリカなど色の濃い野菜やたんぱく質を多く含む肉類です。ですから、パンを食べる時も菓子パンよりカツサンドなどを選んだ方が糖質も代謝でき、たんぱく質も摂れるのでおすすめです。脂質が含まれている分、カロリーが高くなるのは注意が必要です。



また、糖質の代謝という点以外に、「腹持ち」の問題でも、たんぱく質と脂質を間食でとることがおすすめです。糖質をたくさん食べると一気に血糖値が上昇し、一気に下降します。血糖値が下がると体は空腹を感じますから、これは「腹持ちの悪い」状態です。しかし、同じように糖質をとっても、同時にたんぱく質と脂質をとることで、血糖値の上がり方・下がり方が緩やかになるので、腹持ちもよくなるのです。



糖質が多く含まれている食品のみではなく、たんぱく質と脂質も一緒に摂ることで、血糖値の上昇は緩やかになります。



参考文献：太らない間食/文響社
間食のエネルギー/厚生労働省