栄養だより⑨

2025

間食について

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と飲み物のことで、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、間食の食べ過ぎは、**エネルギー摂取の過剰につながり、肥満をはじめとした生活習慣病のリスクを高める**こともあります。

食欲の秋になり、小腹が空いてつい何かを口にしてしまう…そんな方もいらっしゃるのではないでしょうか？今月は、**間食を上手に取るためのポイント**を紹介します。

①食べる量

1日200Kcalまでにしましょう！（アルコールやジュースなどの嗜好飲料を含む）

※糖尿病の方やダイエット中の方は80Kcal程度を目安にしましょう。

商品パッケージの成分表示を確認して量を調整しましょう。

②食べる時間

食べる時間として多いのが、10時・15時・夕食後・寝る前ではないでしょうか？

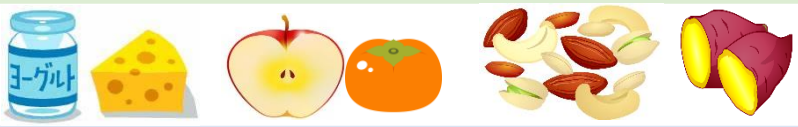
間食を食べるのであれは、おすすめは10時もしくは15時です。

10時であれば、日中に活動する為、食べたカロリーを消費しやすいというメリットがあります。

身体に脂肪を溜め込む「BMAL1」というたんぱく質の作用が下がるのが、14～16時です（22時～深夜2時の間に活発になる）。つまり、他の時間に食べるより、

15時の間食は脂肪になりにくいと考えられます。

③食べる内容



食事で不足しがちな**栄養素を補えるもの**がおすすめです。

例：ヨーグルトやチーズなどの乳製品・果物・ナッツ類・イモ類 など

※食べ過ぎは糖質や脂質の摂りすぎに繋がるので注意しましょう。