



間食を見直そう！

～上手な間食の取り入れ方～



間食とは？

間食とは、食事（朝食・昼食・夕食）以外に摂取する食べ物や飲み物のことです。
 間食というと、お菓子や甘い飲み物を思い浮かべる方が多いかもしれませんが、
 本来の役割は食事で摂りきれなかった栄養を補う「第4の食事」です。
 適切な量であれば、仕事や勉強の合間のリフレッシュにも役立つため、
 食べる量や時間、選び方に注意して上手に取り入れましょう。



間食のエネルギー量を知ろう！

0kcal～	100kcal～	200kcal～	300kcal～	400kcal～
おすすめ！  みかん 1 個 約 40kcal  クッキー 1 枚 約 50kcal  おせんべい 1 枚 約 50kcal おすすめ！  ヨーグルト小 1 個 約 60kcal おすすめ！  バナナ 1 本 約 80kcal	おすすめ！  ミックスナッツ 20 g 約 120kcal  牛乳 200ml 約 140kcal  食パン(6 枚切) 1 枚 約 160kcal  カステラ 2 切 約 160kcal  ようかん 2 切 約 170kcal	 炭酸飲料 500ml 約 210kcal  どらやき 1 個 約 240kcal  ご飯 150 g 約 250kcal  チョコレート 1 枚 約 290kcal  蒸しパン 1 個 約 290kcal	 アイスクリーム 1 個 約 320kcal  アップルパイ 1 切 約 340kcal  カップラーメン 1 個 約 360kcal  ホットケーキ 約 380kcal 洋菓子はバターなどの脂質が多いので、和菓子よりも高カロリー！	 ケーキ類 約 400kcal  パフェ 約 400kcal  メロンパン 1 個 約 460kcal  ポテトチップス 1 袋 約 480kcal ポテトチップスは油で揚げるので脂質が高く高カロリー！

間食をとるなら栄養補給になるものがおすすめ！



果物
 ビタミンや食物繊維が豊富に含まれています。

※1 日の目安量
 100g～200g

乳製品
 たんぱく質やカルシウムが豊富に含まれています。

ナッツ
 ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。

間食を食べる時のポイント

●1日200kcal以内を意識しよう！

間食は1日のエネルギー必要量の10%程度が目安です。好きなものを好きなだけ食べてしまうと、エネルギーの摂りすぎによる肥満のリスクが高まります。

特に菓子や甘い飲料はエネルギーが高い傾向にあるため、栄養成分表示を活用し、エネルギーの摂りすぎに注意しましょう。

●食べる時間に注意しよう！



夕方から夜は活動量が減り、脂肪をため込みやすくなります。間食は15時までに済ませるようにしましょう。また、間食の時間が不規則だと、次の食事の時間や量に影響し、食事から摂るべき必要な栄養素が不足してしまう可能性があります。食事に影響が出ないよう、時間や量を工夫しましょう。

食べ過ぎを防ぐコツ

～買うときの工夫～

- 個包装のものを購入する
- 買い置きをせず、必要時にお店に行く
- お腹が満たされている時に買い物に行く

～食べるときの工夫～

- テレビを見ながら、仕事をしながら等「ながら食べ」を避け、場所や時間を決めて食べる
- 先に食べる量を決め、1回に食べる量をお皿に出して食べる

ジャムやソースで
お好みの味にアレンジ！

ヨーグルトゼリー(デザート)



1人当たりの栄養価

エネルギー 100kcal カルシウム 84mg

【管理栄養士からのひとこと】

牛乳やヨーグルトに含まれるカルシウムは他の食材と比べて吸収率が良く、カルシウム補給には適した食材です。骨粗しょう症予防のためにも、1日1回は乳製品をとるように心がけましょう。

材料(2人分) 調理時間 10分

牛乳 125ml、プレーンヨーグルト 125g、粉ゼラチン 5g、砂糖 大さじ2、好みのジャムやフルーツソース 小さじ4

作り方

- ① ゼラチンは水大さじ3でふやかしておく。
- ② ボウルにヨーグルトを入れて泡立て器で良く混ぜ、そこへ牛乳を入れてさらに混ぜ、なめらかにしておく。
- ③ 鍋に水 50ml を入れて火にかけ、①を入れて溶かしながら砂糖を混ぜ、火からおろして②を加え、よく混ぜる。
- ④ 器に入れて冷蔵庫で2～3時間冷やし固める。
- ⑤ 食べる際に好みのジャムやフルーツソースをかける。

食育通信のバックナンバーは白井市のホームページからダウンロードできます。



「食生活」で検索してね！

食 生 活

検索



白井市健康課 (047-497-3494)

