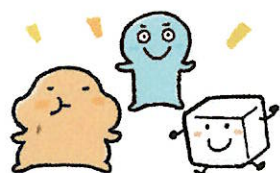


間食について



間食では、どんなことに気をつけていますか？好きなものを好きなだけ食べてしまうと、糖分や脂質、塩分のとりすぎで肥満や生活習慣病の原因になります。朝・昼・夕の3食とのバランスをとりながら、どのようにとっていけばよいのかを考えましょう。

その間食、もしかして……

糖分 とりすぎ!?

チョコレートや清涼飲料、菓子パンなどは糖分を多く含みます。糖分のとりすぎは肥満や糖尿病、脂肪肝、むし歯などの原因になります。

脂質 とりすぎ!?

スナック菓子やドーナツなどは脂質を多く含みます。脂質のとりすぎは肥満や脂質異常症のほか、将来大腸がんなどになる危険を高めます。

間食は……

・時間と量を決めて食べる

・不足しがちな栄養素(カルシウムなど)をとる

じゃこおにぎり

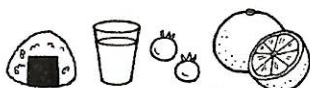
プルーン入りヨーグルト

間食でエネルギーや栄養をしっかりとりましょう

スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、間食を追加したりして、しっかりとエネルギーや栄養素をとりましょう。

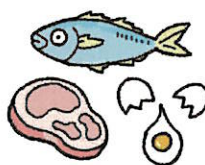
Q. 間食って菓子のことでしょう？

A. 間食とは菓子のことでなく、足りない栄養素を補うための食事です。3食で栄養がとれていれば必ずとるものでもありません。間食では不足しがちな栄養素がとれるようにおにぎりや野菜、果物、乳製品などからも選びましょう。



筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



カルシウム



筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

牛乳や乳製品を摂り入れよう!!

