



# 栄養だより



## 間食について

間食は、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、お菓子・嗜好飲料（ジュースやお酒）、果物・パン・ファーストフードなど様々です。しかし、食べたいものを好きなだけ食べすぎると、肥満や糖尿病・脂肪肝などの病気につながる可能性もあるため、量・質を考えて上手に摂ることが大切です。

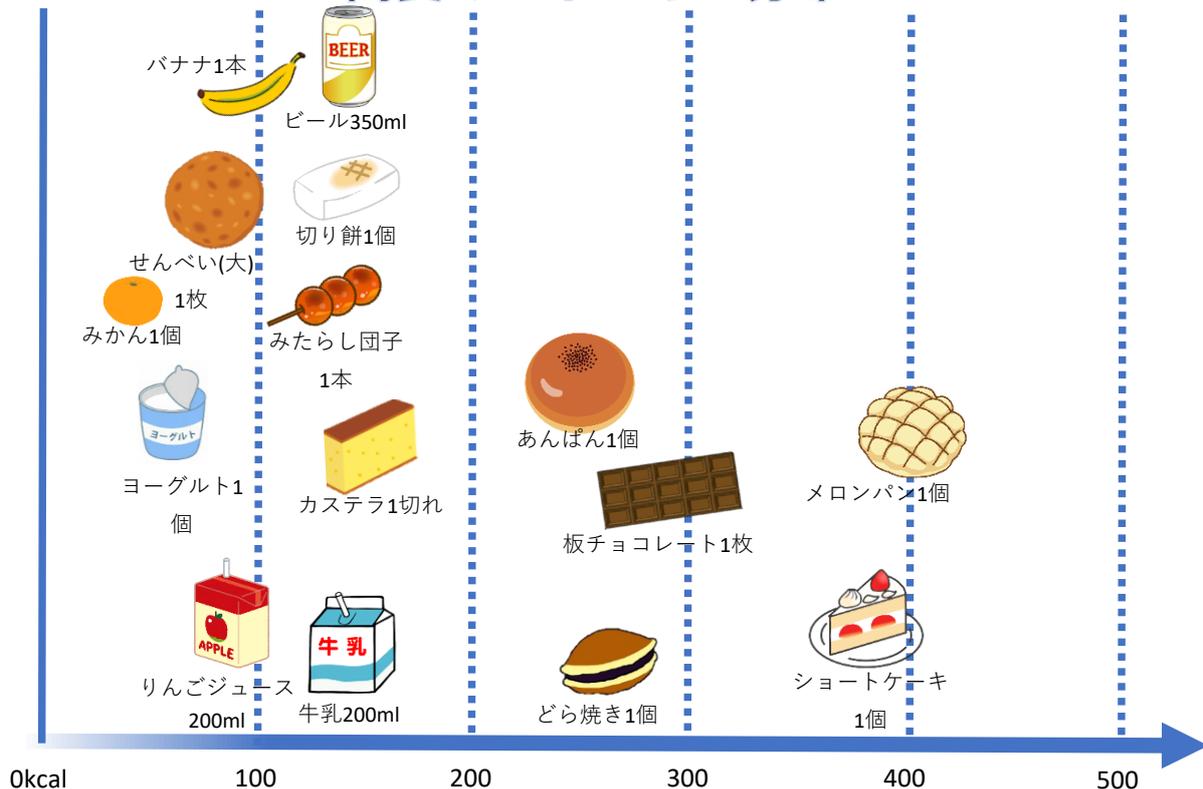
## 適量はどれくらい？

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が、1日に摂取するエネルギーが消費するエネルギーを超えないよう、食事だけでなく間食も含め全体の調整が必要です。

### <間食をするときの注意点>

- ✓ 商品裏の栄養成分表示でエネルギーを確認
- ✓ 空腹時に買い物をしない
- ✓ 買いだめをしない
- ✓ 夕食後・寝る前は食べない
- ✓ その時食べても良い量だけを出す(少しずつ、ゆっくり味わう)

## 間食のエネルギー分布



<参考資料> 糖尿病ネットワークHP 間食指導、女子栄養大学出版社 第3版エネルギー早わかり