















# 栄養通！！ vol.4

平成 24 年 8 月発行  
「栄養通！！」 4 号  
発行責任者  
多摩南部地域病院栄養科

「食事は結構気を付けているのに、なかなか体重が減らない・・・。」と、減量したいのに上手くいかない思いをかかえてしまうことはありませんか？ 体重が減らない原因のひとつに【間食】があるかもしれません。今回は【間食】について取り上げたいと思います。

## あのお菓子、あの飲み物って・・・どのくらいのエネルギー？

 ご飯茶碗 1 杯 150g=240kcal  砂糖小さじ 1 杯 3g=12kcal  油小さじ 1 杯 4g=36kcal

食品名	エネルギー量	ご飯何杯分？	砂糖はどの位入っているの？	油はどの位入っているの？
アイスクリーム(1個 80g) 	279kcal	 ×1.2 杯	 ×8.3 杯	 ×3.0 杯
ショートケーキ(1個 110g) 	378kcal	 ×1.6 杯	 ×10.6 杯	 ×3.8 杯
柏餅(1個 65g) 	134kcal	 ×0.6 杯	 ×3.3 杯	—
炭酸飲料 (500ml) 	215kcal	 ×0.8 杯	 ×16.0 杯	—

菓子類や清涼飲料水は脂肪分や糖分を多く含み、少量でも高エネルギーとなるものが少なくありません。エネルギーを摂り過ぎて、消費されなかったエネルギーは、脂肪として体に蓄積されていきますので肥満の原因になります。また、菓子類に含まれる糖質は体に吸収されやすく、血糖値や中性脂肪を上昇させやすいため、習慣的に多く食べていると生活習慣病を発症しやすくなります。では、間食の摂り方について正しい知識を獲得しましょう！！



## 間食の摂り方、3つのポイント

### ① 間食として適しているものは？


果物には**ビタミン・ミネラル**、**食物繊維**が豊富に含まれています。ビタミン・ミネラルは**栄養素の代謝に欠かせず**、食物繊維は**有害物質の体外への排泄を促進**してくれるので、体調を整えてくれる働きがあります。



### 乳製品



乳製品は**カルシウム**を豊富に含み、体への吸収率も高いため**骨粗鬆症予防**には欠かせない食品です。また、ヨーグルト等に含まれる**乳酸菌**には**おなかの調子を整えてくれる**働きがあります。

 果物に含まれる果糖や、乳製品に含まれる乳脂肪分は摂り過ぎると肥満や脂質異常症の原因となるので食べ過ぎや飲み過ぎには注意が必要です！

### ② 適量を考えて食べましょう。

★ 果物の1日の適量は・・・



★ 乳製品の1日の適量は・・・



### ③ 時間や量を決めて食べましょう。

- ★ 時間を決めずにだらだら食べていると、いつの間にか食べ過ぎてしまう原因となります。時間をきめてメリハリのある食生活にしましょう！
- ★ 菓子類を食べる場合には、栄養成分表示を参考に、食べ過ぎないような工夫をしましょう。
- ★ 就寝前の飲食は肥満の原因になりますので控えましょう！