

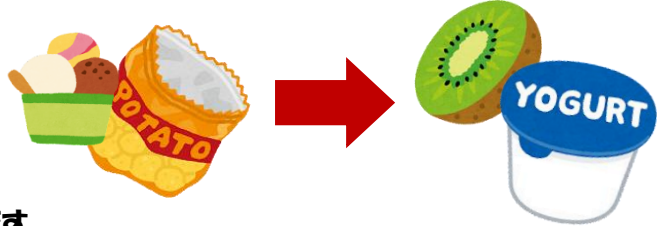
# 栄養だより 11月



今回のテーマは「間食(おやつ)」です。

間食は食べすぎになるので健康に悪いと思われていますが、間食に向いている食べ物を選ぶと健康につながるそうです。食べることを我慢するストレスも減らして、間食で食べる楽しみを増やし健康になりましょう。

## おすすめの間食



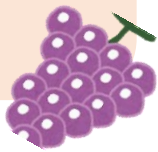
おすすめの間食は、果物・ナッツ類・タンパク質です。

清涼飲料水やケーキ、和菓子などには特に糖質が含まれているので注意しましょう。



### 果物

果物に含まれる果糖はほとんど影響がありません。しかし食べ過ぎると中性脂肪増加や体重増加をさだす可能性があるため **1日80kcal** を目安に摂取してください



### ナッツ類

ミネラル類や食物繊維、ビタミン類が含まれ、さらに動脈硬化を防ぐ作用もあります。しかしカロリーも高いため、**1日25g~35g**に抑えましょう。また、**無塩タイプ**を選びましょう。



### タンパク質

血糖値の変動が穏やかになるため、チーズやおから、豆などが入っているものを選ぶようにしましょう。  
ほかの例) **無糖ヨーグルト**、**小魚**、**ゆで卵** 等

## 間食のタイミング



- ・15時
- ・夜寝る前

→血糖値が高いまま就寝することになり、下がりきらないまま起床を抑えます。肥満の原因にもつながる。



- ・食事のすぐ後

→1日の血糖上昇回数を一定にできる  
・運動や活動を始める前  
→エネルギー消費が期待できるため、血糖値が上がったままになりにくい。

