



寒い冬は外出の頻度が減り、家の中に閉じこもる時間が増えていませんか？

運動をする機会が減る一方で、長い時間を家で過ごすことで間食が増え、カロリー摂取量が増える傾向にあります。

## お菓子類や甘い飲み物を取りすぎていませんか？

お菓子や美味しい飲み物を楽しく食べることは、気分転換や、生活に潤いを与えてくれたり、コミュニケーションを円滑にしたり、ストレスを解消するといった効果が期待できます。しかし、好きなものを好きなだけ食べ過ぎると、生活習慣病を引き起こす原因にもなりかねません。

## 間食を上手に取り入れてみよう

間食とは、食事以外に摂取する食べ物や飲み物のことです。

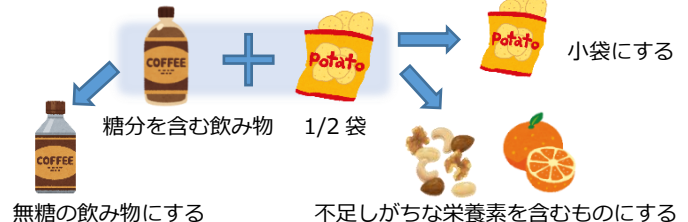
間食で大切なのは、食べ過ぎないように回数や量を工夫すること、食事で不足しがちな栄養素が補えるように選ぶことです。食べ過ぎには気をつけて、適度に楽しく摂りましょう。

### ●間食の目安は 1 日 200kcal まで

#### 200kcal の目安

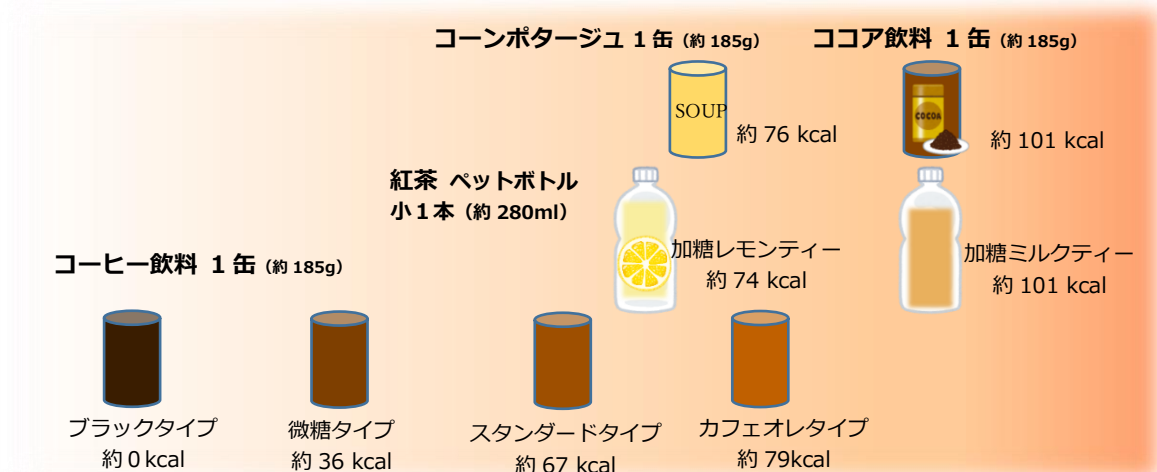


#### 200kcal を超える場合…



厚生労働省・農林水産省による「食事バランスガイド」では間食の目安は 1 日 200kcal とされています。栄養成分表示などを参考に、上手に選びましょう。

### ●エネルギーを多く含む飲み物



エネルギーを多く含む飲み物は間食ととらえ、他の間食とあわせて 1 日 200kcal 以内におさめましょう。

## 間食の摂り方のポイント

### ●食べる時は食べる事に集中

仕事をしながら、スマホをみながら等の「ながら食べ」は、食べた量がわかりにくく、無意識に多くの量を食べてしまう恐れがあります。

間食も食事と同様に、食べることに集中して、味わって食べましょう。

### ●夕食の時間が遅くなる時の間食

仕事で帰りが遅くなる。そんな日は、小腹がすいた時間に間食を摂ってみましょう。

夕食までの空腹感が和らぎ、ドカ食いの抑制にもなります。

ただし、その後の夕食もしっかり食べると 1 日の摂取カロリーがオーバーしてしまいます。間食で食べた分だけ、夕食は控えめにしましょう。

#### しっかりエネルギー補給



食べた分だけ夕食では主食を減らす等、調整しましょう

#### 不足しがちな栄養素



不足しがちな栄養素（ビタミン・ミネラル・食物繊維）の補給もおすすめてです

### ●間食を食べ過ぎた…

次の日は少なめにする等、ある程度の期間の中で調整しましょう。

## 飲み物の選び方

空気が乾燥しやすく、さらに暖房の効いた室内では湿度が低くなりがち。感染症予防のためにも、こまめな水分補給が大切です。

### ●糖分を多く含む飲み物は、間食

こまめに水分を補給することは大切ですが、糖分を多く含む飲み物を過剰に摂取すると、血糖値が急上昇し高血糖状態になる恐れもあるため、水分補給には不適切です。

糖分を多く含む飲み物は間食ととらえ、適量を楽しみましょう。

### ●水分補給に適した飲み物

水や麦茶、白湯などノンカフェインのもの。

冬場は冷たいものより、常温や温めたものがおすすめです。

