

健康レシピ

間食

間食と聞いて皆さんは何をイメージしますか？

「今日はがんばったからご褒美」とか「おやつを食べたら運動しなくちゃ」など、うしろめたい気持ちをもちながら食べていませんか？間食にもメリットがあります。きちんと理解し楽しい時間にしましょう。

メリット① 食事で不足している栄養素を補う

メリット② 気分転換となりストレスの軽減

メリット③ 食欲のコントロール（次の食事での暴飲暴食を防ぐ）



いつ

★食事 2 時間後★血糖値を気にされる方にお勧め

食事を摂ると食品中の糖質が分解され血糖値が上昇します。

食後 2 時間を経過すると消化吸収が終わる為、上昇した血糖値が下がり、同時に小腹がすくのです。

このタイミングで間食を摂ると、下がった血糖値を安定させ、お腹も満たされます。

★食事と食事の間★通常 15 時～16 時頃がお勧め

食事と食事の間が大きく空くと、身体は飢餓状態と勘違いをしてしまいます。

すると次の食事で、エネルギー源となる糖質や脂質を必要以上に吸収してしまいます。

15 時頃に間食を摂ると、食欲をコントロールしやすくなり、ドカ食いや早食いをしにくくなります。

何を、どのくらい食べるのが良い？

目安は「飲み物を含めて 200 Kcal 以内」です。タンパク質や食物繊維を摂れるものが理想です。

緑茶・ウーロン茶・ほうじ茶は 0 カロリーです。水分補給にも良いですね。

$$\text{【飲み物 200 ml あたりのカロリー】} + \text{【主なおやつのカロリー】} = 200 \text{ kcal}$$

牛乳（成分調整）	100 kcal
豆乳（成分調整）	117 kcal
コーラ	90 kcal
ジンジャーエール	72 kcal
オレンジジュース	90 kcal
リンゴジュース	88 kcal
野菜ジュース	39 kcal
トマトジュース	40 kcal
コーヒー（無糖）	8 kcal
カフェオレ	100 kcal
ココア	160 kcal
ポカリスエット	50 kcal

飴 1 個	20 kcal
クッキー 1 枚	51 kcal
ケーキ	300 kcal
ポテトチップス 1 袋	340 kcal
大福 1 個	200 kcal
ようかん 1 切れ	107 kcal
ナッツ片手量	200 kcal
ヨーグルト 100 g	100 kcal
せんべい 1 枚	40 kcal
ドーナツ 1 個	215 kcal
バナナ 1 本	77 kcal

