

健診☆キラリ☆ニュース

太らない間食 ～最新の栄養学がすすめる「3食+おやつ」習慣～



長い間隔が空きがちな「昼食と夕食の間」に上手に間食をとることで、病気や不調、肥満や老化の原因となる「夕食の食べすぎ」を、防ぐことができます。現在では「お腹一杯食べても栄養失調」という矛盾がおきています。

おいしく楽しい間食を通して、「カロリーコントロール」と「栄養補給」を行きましょう。 **普段の食事では不足しがちな栄養素を間食でとることがポイントです。**



間食の目安は？ **1日に約200キロカロリー**

間食でオススメしたい最強フードは、「卵」「ナッツ」「乳製品」です。



卵(ゆで卵)



(1個 80Kcal)

完全栄養食。最強説! 単品の食品としては、ビタミンB1、B2、カルシウム、鉄、亜鉛8つの必須アミノ酸がすべて入っている。

ナッツ



(1日 20粒

200kcal)

美と健康をつくる「良質のアブラ」のかたまり。(動脈硬化の予防や生命維持機能に欠かせない栄養素を含んでいる。)

乳製品



ヨーグルト 100g 70 Kcal

ベビーチーズ 1個 50 Kcal

カルシウムの宝庫。

☆乳製品は人体へのカルシウム吸収率が高い! ストレスが高い人や骨粗しょう症予防にオススメ。

フルーツ



フルーツに含まれる糖分は血糖値を急上昇させない。ビタミンCも豊富。適度な甘みもあり、カロリーもそれほど高くない。キウイフルーツは、1個 80 Kcal で1日に必要なビタミンCの70%もとることができる。(りんご・柿 各1個 190kcal バナナ1本 80 kcal、みかん 小1個 40kcal)



～間食に甘いお菓子を食べたい人に送るひと工夫～



それは、お菓子(糖質)をとるときに、同時に「タンパク質や脂質」をとることで。



メリットは、糖が体内でエネルギーに変わりやすいため(=脂肪として蓄積されにくい) **太りにくい**。血糖値の上がり方・下がり方が穏やかになり「**腹持ち**」が格段に**アップ**」「**集中力の維持・イライラの予防**」になる。

幸福度の高い食べ合わせをご紹介します 合計して約200KcalがBESTです。

糖質

- クラッカ (7枚 154kcal)
- ミニ菓子パン (1個 100 kcal※5個入り)
- おせんべい (1枚 40 kcal)
- ひとくちチョコレート (3個 約120 kcal)
- クッキー (4枚 120 kcal)



タンパク質・脂質

- ベビーチーズ (1個 50Kcal)
- ヨーグルト (1個 70Kcal)
- ゆで卵 (1個 80Kcal)
- チーかま (1本 60Kcal)
- 牛乳 (200ml 140Kcal)

最後に、おいしいものや甘い物には、人を幸せにする力があります。どうぞ気張らず、無理せず。できるところから取り入れてみて下さい。

食べる時間は、15時くらいまでがBESTです!

