

元気に な～れ 340

ただの『おやつ』より、
栄養を補う『補食』が大切です！

今月は 栄養士 鈴木 弥生です

小腹が減った時、集中力が切れそうになった時に、チョコレートやアメをひとつ食べるだけで空腹感が抑えられもうひとがんばりできた！！という経験はありませんか？

おやつには空腹感を軽減したり、気持ちのリフレッシュなどの良い効果があります。

しかし、おやつも内容や量によっては、生活習慣病の原因となります。

今回は上手なおやつの摂り方についてのお話です。

●おやつが生活習慣病を引き起こす事もあります

生活習慣病は、不適切な食生活や運動不足などの積み重ねによって内臓脂肪型肥満となり、これが原因となって引き起こされます。不適切な食生活とはエネルギー、糖分、食塩、脂肪のとりすぎの事をいいます。少量であれば良い効果をもたらすチョコレートやあめ等ですが、甘いお菓子や炭酸飲料やコーヒー飲料などの甘いジュースのとりすぎは糖分のとりすぎにつながります。3度の食事をきちんとバランスよく食べている方であれば、糖分が不足していることはないと考えられますので、おやつで糖分の多いものを食べると、糖分の摂り過ぎとなり肥満や高血糖につながります。またポテトチップスなどの油で揚げたものは、エネルギーが高く、脂肪が多く肥満を引き起こしたり、悪玉コレステロールを増やし、動脈硬化を進めます。

おやつの内容や量に気を配らなければ、肥満や糖尿病などの生活習慣病をひきおこす可能性がありますので、十分注意しましょう。

●健康維持、増進の為に「補食」とは

おやつは3度の食事だけでは十分に摂取できない栄養分を補う「補食」としての重要な役目を果たす事ができます。その名の通り、「補食」とは食事を補う食べ物ですから、普段の食事で不足しがちなカルシウムやビタミン、食物繊維がとれる食品を言います。補食で食事のバランスをより良くすることは生活習慣病をはじめとした病気を遠ざけます。

おすすめの補食

カルシウム ; ヨーグルト・チーズ・牛乳

ビタミン ; 野菜スティック・果物・ナッツ

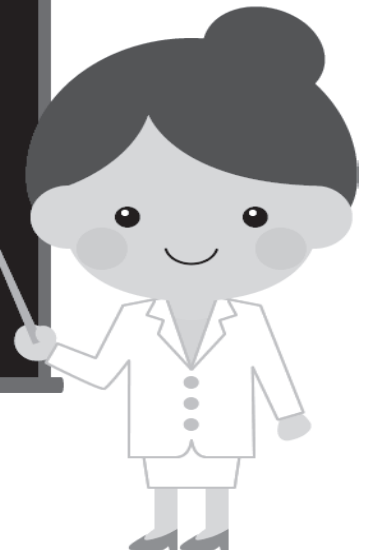
食物繊維 ; シリアル・寒天・干し芋・ドライフルーツ

鉄分 ; 干しぶどうやプルーンなどのドライフルーツ

補食もとりすぎ注意です！！

補食としておすすめの食品も、多く食べ過ぎては生活習慣病を引き起こしてしまいます。とりすぎには注意しましょう。糖尿病などの持病がある方は、症状に応じた栄養管理が必要ですので、医師の指示に従ってください。

「補食」を上手に生活にとりいれて、
健康的な食生活を送りましょう！



熱中症にご注意を！

熱中症7～8月が発生のピークになります。暑い時は水分を小まめに取り、長時間日光を浴びないようにするなど、予防に努めましょう！！

2016年8月号

