

クリニックレポート

今月の話題：間食

間食には、リフレッシュや心のうるおいなどにメリットもあります。
賢く選んで楽しみたいですね。（「間食＝太る」とならない摂り方について紹介します。）

不足しがちな栄養素を補う



ヨーグルト

…タンパク質やカルシウムが豊富

乳酸菌によって、腸内環境が良くなると、基礎代謝もアップ



ナッツ類

…ミネラルや食物繊維、良質な脂質も豊富

脂質を溜め込みにくくする効果があるビタミンB群、代謝を活発にしてくれるビタミンEが豊富



くだもの

…ビタミン・水溶性食物繊維が豊富



小魚

…カルシウム・鉄分・DHAが豊富



サツマイモ

…食物繊維が豊富で、カリウムも含まれている為むくみ解消効果もあり

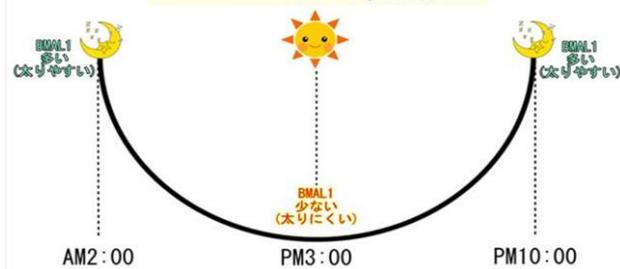
他にも、「高カカオチョコレート」「ドライフルーツ」「するめ」「チーズ」などもおすすめです。

明るい時間帯に楽しむ

ピーマルワン

体内には脂肪を溜め込む「BMAL1」というタンパク質があり、時間帯により分泌量が変わります。分泌量が少ない＝脂肪の吸収が抑えられる時間帯に間食をすることをおすすめします。

BMAL1一日の変動図



食べ過ぎない

* 1日200kcalまでにする。

お菓子 200Kcal の目安



ショートケーキ
1/2個



どら焼き
1個



板チョコレート
1/2枚



せんべい
2~3枚

* 小分けになったものを選ぶ。

* 噛む回数が多い食品を選ぶ。

不規則な食事のサポートに活用

空腹時間を少なくすることで、食べ過ぎや血糖値の急上昇を避ける。



★適正体重の維持も大切です



参考文献：日本栄養士会「間食のすすめ」など

【お問合せ】医療法人尚豊会 みたき健診クリニック 健康増進グループ TEL 059-330-7735