



## 間食について

間食とは、3食の食事以外に摂取するエネルギー源となる食べ物や飲み物のことで、**不足している栄養素を補うこと**の他にも**疲れた体や心をリラックスさせる役割**があります。間食と聞くと、お菓子を思い浮かべる方もいると思いますが、おにぎりやサンドイッチ、肉まん、果物など、さまざまな食べ物が含まれます。

また、幼児期においては消化吸収力が未熟なことから3度の食事では摂取できない分を間食として補う必要があり大切な栄養源となります。

しかし、間食のとりすぎは私たちの身体に良くない影響をもたらす事もあるため**回数や量、質を考え、1日の栄養素の不足が補えるような間食をとることが大切**です。

## 間食との上手な付き合い方

### ①おやつのは量は、1日200Kcal以下を目安にしましょう

砂糖をとりすぎると肥満や糖尿病、脂質異常症の原因になります。一般的には1日に200kcal程度の間食が適量だと言われていますが、1日に摂取するエネルギーが消費するエネルギーを超えないように調節しましょう。個包装のものを買ったり、袋のまま食べずに1回分をお皿にとることで食べ過ぎを防げます。また、高カロリーなおやつを食べた次の日にはちょっと我慢するなど、数日間で調整してみましょう。

果物は『果糖』が多いため  
1日80kcalを目安にするのが理想です

いちご  13粒	なし  1/2個	みかん  2個
りんご  1/2個	キウイ  2個	オレンジ  1個
巨峰  10粒	柿  2/3個	バナナ  1本

### 200kcal(キロカロリー)の目安



参考：栄養指導 | 三愛クリニック  
おやつ工夫 | 農林水産省

### ② おやつは日中に食べましょう

夕方以降は消費するエネルギーが少なく、脂肪として蓄積されやすいため、食べる時はなるべく日中に食べましょう。  
**おやつを食べるのは15時までと時間を決めるのも良いかもしれません。**



### ③ ジュースよりもお茶を飲むようにしましょう

市販薬の清涼飲料水やスポーツ飲料、缶コーヒーなどには多くの砂糖が含まれています。水分補給には水やお茶を選びましょう。



参考：カロリー早見表 | ヘルシーネットワークナビ

### 『カロリーゼロ』や『カロリーオフ』の違い



最近、食品や飲料品のパッケージに『カロリーゼロ』や『カロリーオフ』などと書いてあるのを見る機会が多くありませんか？これは『どれだけ食べても飲んでも摂取カロリーがゼロ』ということではありません。

厚生労働省「栄養表示基準に基づく栄養成分表示」によるとある基準値内に収まるエネルギーであれば「0=ゼロ」と表記して良い」と定められています。

基準内のカロリーは含まれているため、大量に摂取すると結果としてエネルギー摂取量が増えることになるため注意しましょう。

カロリー表示	栄養表示基準
0Kcal(カロリーゼロ)	100ml(g)あたり5Kcal未満
ノンカロリー	
カロリーオフ	100ml(g)あたり20Kcal未満
低カロリー	
カロリー控えめ	
ダイエット	
甘さ控えめ	明確な基準なし

(今月のニュース担当より)

看護師の織田です。今月号は、間食についてお伝えしました。1日に摂取するエネルギーが消費するエネルギーを超えないように、賢く楽しく間食をとりたいですね。お菓子などの食品の袋には栄養成分が表示されているので参考にしてみてくださいね。

来月号は渡辺看護師の記事になります。皆さま、お楽しみに！



リハビリ訪問看護 きらっとテラス  
TEL：087-814-6830 FAX：087-814-6831  
営業時間：平日・祝日8:30~17:30 (休日：土日・年末年始12/30~1/3)

看護師：6名  
理学療法士：2名  
作業療法士：1名  
言語聴覚士：3名  
(2024年3月現在)