

## 健康チェック

# 上手な間食のとり方

健康管理センターかがわ 保健師 杉尾 純子さん

間食ってやめられませんよね？食べ過ぎると生活習慣病を引き起こす危険因子になること、みんな分かっています。どうにか間食をやめずに上手に付き合えないでしょうか。

### 食べ過ぎないための工夫

#### 選ぶポイント

- 小袋タイプやミニサイズのもの
- 食事で不足している成分(タンパク質やビタミン等)を補うもの
- 食物繊維の多いもの
- 糖分が添加されていない飲料 など

#### 食べる量

- 1回分の摂取カロリーを決める
- 果物はこぶし一個分までにする
- 大袋菓子は少しずつ皿に出して食べる

#### 運動量をイメージする

食べたものを消費するための運動量をイメージすることで、食べる量を抑え、運動するきっかけになります。

#### ■ 食べ物のカロリー

- ・プリン: 128kcal ・大福: 245kcal ・せんべい1枚: 42kcal
  - ・ポテトチップス1袋60g: 332kcal
- ※種類によりますので商品の表示を参考にしてください

#### ■ 100キロカロリー消費するために必要な運動 (体重60kgの場合)

- ・徒歩: 31分 ・ジョギング: 14分 ・掃除機: 29分

肥満や脂肪肝、脂質異常、高血糖を指摘されている方や、食べ過ぎが気になる方は間食のとり方を見直し、上手に取り入れてみましょう。