

楽しむことができます!

ポイント

前号の「Well 10月号」でご紹介したとおり、我が石川県市町村職員共済組合は全国の共済組合の中で「適切な食事習慣を有する者の割合」がワースト1位でした。そして、食事習慣の中でも“間食や甘い飲み物を摂取する人”が多く、その結果、糖尿病予備群の割合も全国平均に比べて高くなっています。今回は上手な間食のポイントをご紹介します!

まず、知っておきましょう!

つい甘いものに手が伸びてしまう...

そんな人は、まず1日3回の食事をきちんと食べることを優先しましょう。食事によるエネルギーが不足すると低血糖状態を招き、すぐに血糖値を上げられる「甘いものを食べたい!」という欲求を生むからです。甘いものが午前中にほしくなる人は朝食を、夕方ほしくなる人は昼食を増やしてみてください。深夜に食べたくなる人は就床時間を早めましょう。



CHECK!

おススメのタイミングは、15時ごろ。

1日の中で、食べたものももっとも脂肪になりにくい時間帯です。また、昼食と夕食の間隔は7時間以上空くことが多いため、間でおやつを食べると空腹の時間が減り、仕事の能率低下や夕食の食べすぎを防ぐことができます。

3時のおやつは...

仕事の能率や集中力が高まる
血糖値が下がり、働きが低下した脳にエネルギー源を補給できる。



食べても脂肪になりにくい
午後3時ごろは、体の脂肪を増やす物質(BMAL1)の分泌量が少ない。

夕食の食べすぎを防ぐ
空腹がやわらぎ、適量の夕食で満足できる。

POINT 1 時刻

16時までには食べる

同じものを食べても時刻によって太りやすさは異なります。体内の脂肪量を調整している時計遺伝子(BMAL1)の働きで、夜間は脂肪を溜め込み、昼間は脂肪を活動のエネルギー源として使うからです。おやつは16時ごろまでに楽しむようにしましょう。



POINT 2 量

1日200kcalまでを目安にする

16時までには食べる場合も、1回の量は200kcalまでを目安に。それより多くなるとその後の活動で消費しにくくなります。もともと食べたくなる人は前述のとおり、食事が足りていないので、食事を充実させることが大切です。

CHECK!

お菓子200kcalの目安

- ミルクチョコレート(35g)
- ソフトビスケット(40g)
- ポテトチップス(35g)
- 揚げせんべい(40g)
- カスタードプリン(140g)
- どら焼き(70g)



飲み物にも注意!
甘い飲み物も間食に含まれるため、頻りに飲んでしまうと、すぐに目安の200kcalをオーバーします。お茶や水、無糖のコーヒーなどを基本にしましょう。香りの高いコーヒーや紅茶、緑茶、ハーブティーなどは、甘くなくても、口寂しさが紛れ、お菓子のながら食べを防いでくれます。

無糖のもので /

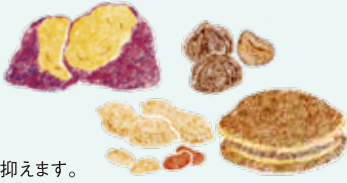


上手なおやつ選びの

CHECK!

食物繊維が多いおやつ

甘栗・焼きいも、素焼きピーナッツ、寒天、小豆の入った和菓子など
食物繊維は糖の吸収を緩やかにし、脂肪の合成を抑えます。



たんぱく質が多いおやつ

ブランパン(低糖質パン)、ヨーグルト、豆乳、大豆バー、カステラなど
たんぱく質は糖の吸収を緩やかにするほか、筋肉を増やして代謝を上げる働きがあります。メンタルの安定にも大事な栄養素です。



これも大切 / 栄養素をチェック!

おやつの購入前に
栄養素成分表示の
チェックを。

例 栄養成分表示 / 1袋(40g) 当たり	
エネルギー	226kcal
たんぱく質	5.9g
脂質	17.4g
炭水化物	14.8g
糖質	8.0g
食物繊維	6.8g
食塩相当量	0.3g

糖質オフの商品には脂質が多く含まれるものもあります。食物繊維の表示義務はありませんが、商品によっては記載されています。

※せんべいなど、甘くないお菓子でも炭水化物(糖質)であることには変わりありません。成分表示をもとにエネルギー量などには要注意。

チョコレートは どうなの?



チョコレートは糖分はもちろん、脂質が高いものです。最近はカカオ含有率が高い商品も販売されており、ポリフェノールが多く含まれているなど、メリットもあります。しかし、カカオの含有量が多い分、一般的なチョコレートに比べ、糖質は低めでも、脂質は多くなるため注意が必要です。

POINT

3

内容

食物繊維やたんぱく質が多いものを選ぶ

同じカロリーでも含まれる栄養素のバランスで太りやすさは違います。いちばん避けたいのは甘い飲み物です。カロリーはそれほど高くないでも、吸収の速い糖が多く含まれているので脂肪が合成されやすくなります。次に気をつけたいのは脂質の多いお菓子。糖質はほとんどのお菓子に含まれますが、そこに脂質が加わると、糖質+脂質という体脂肪を合成しやすい組み合わせになります。また、糖質とたんぱく質は1g当たり約4kcal、脂質は約9kcalなので、脂質の多いお菓子がおすすめです。選ぶなら、食物繊維やたんぱく質の多いおやつがおすすです。

気をつけて
楽しむ



間食を減らす アイデア

- 炭水化物(糖質)も脂質も入っているお菓子(おもに洋菓子)より、脂質は少ないお菓子(主に和菓子)を選ぶ。
- 満腹感が早く得られるように、食事はゆっくりとよく噛んで食べる。
- 「ストレスでお菓子」にならないように、ウォーキングでストレス解消。
- お菓子を買い置きしない・目につくところに置かない。
- ひと袋にたくさん入っているお菓子より、個包装されているお菓子を選ぶ。

CHECK!

血糖値を急上昇させない食べ方をしよう!

血糖値の急上昇がインスリンの働きを悪くし、肥満をまねいて糖尿病や合併症のリスクを高めます。



1日3回、
規則正しく食べる

- 食事と食事の間が空きすぎると血糖値が急上昇する。
- 食事と食事の間が空くときは、間食で小腹を満たす。



20回噛み、20分かけて食べる

- 早食いや食べすぎは血糖値を急上昇させる。
- 1口20回噛み、20分かけてゆっくり食べる。



野菜を使った副菜から食べる

- 食物繊維の多い野菜などは血糖値の急上昇を抑え、糖の吸収を妨げる。
- ポテトサラダは糖質が多いのでNG。

