



おやつを食べ方

小腹がすいたときに、ついついお菓子をつまんでしまう。毎日のおやつが習慣化していませんか？おやつはもともと、食事だけでは栄養が不足する場合に補う意味で食べるものです。内容や量によっては体重増加の要因になる場合もあります。今回はおやつの食べ方のポイントについてご紹介いたします。



★おやつを食べるときのポイントは？

・おやつを食べるのに適した時間帯は？

おやつを食べるのに適している時間帯は、活動量が多い昼間です。食事と食事の間である10時か15時位を目安にすると良いでしょう。夕方から夜にかけては活動量が少なくなるため、食べたものが体脂肪として蓄積されやすい時間帯になります。できるだけ避けましょう。



・おやつの量はどのくらいが目安？

おやつの量は1日に必要なエネルギーの10%程度を目安にしましょう。一般的に150~200kcal程度が目安となります。



・おやつに適した食べ物は？

おやつに適した食べ物として乳製品や果物があげられます。牛乳やヨーグルトを始めとする乳製品はカルシウム補給に役立ちますし、みかんやバナナなどの果物はビタミン類を豊富に含んでいます。

市販の菓子類を食べるときは選び方に注意しましょう。洋菓子やスナック類はバターや砂糖などを多く含み、少量でも高カロリーになりやすいので量を調整し食べ過ぎないようにしましょう。

★おやつの組み合わせ例

低脂肪乳 1杯 + バナナ 1本
= 約 200kcal

緑茶 1杯 + 団子 2本(小)
= 約 200kcal

カロリーが高めの食品を食べる場合

洋菓子類

ケーキやシュークリームなどは1個当たり300~400kcal程度のカロリーの場合もあります。できるだけ小さいものを選ぶか、量を調整しましょう。

スナック類

初めから皿に食べる分を取り分けて、食べ過ぎを防ぎましょう。



★市販のおやつを選ぶときはエネルギー表示を確認

市販されているおやつの多くにエネルギー量が表示されています。確認する際は、表示されているエネルギー量が100g当たりなのか、1食分あたりなのか注意しましょう。

右の2つの表示のうち、どちらがエネルギーが低いでしょうか？パッと見ると下のビスケットの方が低カロリーに見えますが、100g当たりにすると、560kcalあります。そのため同じ量の場合は上のどら焼きの方がカロリーが低いです。

実際に食べる場合はエネルギーをとりすぎないように、エネルギー表示を確認して200kcal以内になるよう量を調整しましょう。

・どら焼き

栄養成分表示 (100g当たり)

エネルギー	458kcal
-------	---------



・ビスケット

栄養成分表示 (1枚10g当たり)

エネルギー	56kcal
-------	--------



同じ量だったら、どちらが低カロリーかしら？



季節の食材



・選び方のポイント

ずんぐりと太く短いもの。皮に適度な艶と湿り気があるもの。

・保存のポイント

生のたけのこは皮の汚れを落とし、切れ目を入れ、米のとぎ汁でゆでる。冷蔵庫で保管する場合は、浸るくらいの水につける。

無料栄養相談実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします
お気軽にスタッフにお声掛け下さい



株式会社 **オオノ**

ひかり薬局 プラザ薬局 ひかり健康プラザ

~地域の人々の健康で豊かな暮らしに貢献します~

本社：〒980-0824 宮城県仙台市青葉区支倉町 4-34 TEL022-215-1411/FAX022-216-0283

Copyright (C) 2010 Ohno Co.Ltd., All Rights Reserved. 不許複製