

おやつについて

おやつは食事では足りない栄養素を補うだけでなく、リラックス効果もあります。しかし、摂り過ぎは食事がおろそかになる、体重増加、栄養バランスの乱れなどに繋がります。

今月はおやつについてお伝えします。

おやつのタイミング

食直前や就寝前は避け、時間を決めて摂取しましょう。昼食後がお勧めですが、食間にするならば、食事に響きにくい15時頃はどうでしょうか。

おやつの目安量

一般的に100~200kcal、血糖値が気になる方は80~100kcalが目安です。

おやつの選び方・食べる量・頻度や時間を調整し上手に楽しみましょう。

① 交換する

- 砂糖をノンシュガーに交換する
- 大袋から小袋に交換する
- お菓子を低カロリー商品に交換する



② 増やす

- 噛む回数を増やす
- 体を動かす量(運動量)を増やす
- 体重計に乗る回数を増やす



③ 減らす

- つまみ食いを減らす
- 食後のおやつ(量・回数等)を減らす
- 座る時間を減らす



④ やめる

- テーブルの上にお菓子を置かない
- ながら食いをやめる
- 夕食後の間食をやめる

