

🌸 テーマ 間食の取り方について 🌸

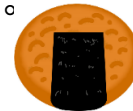
寒い時期が過ぎ、少しずつ暖かくなってきましたね。今回はみなさんが、好きでなかなか止めることのできない間食についてお伝えいたします。

◎間食で食べるなら、どちらを選ぶのが良いでしょう？。

A.チョコレート



B.おせんべい



※答えは下に記載しています。

間食＝お菓子というイメージを持ちますが実は、不足しがちな栄養素を取ることが出来ます！

①選ぶならどんなものを選べば良いの？

- 1、果物・ドライフルーツ ビタミンCや食物繊維、カリウムを取ることが出来ます
- 2、ヨーグルト 不足しがちなカルシウムを取ることが出来ます
- 3、ナッツ類 ビタミンEを取ることが出来ます

②食べるタイミングは？

おやつは午後3時前後に食べるようにしましょう。
脂肪がたまりにくい時間帯です。



※さて、クイズの答え➡正解 A チョコレート

チョコレートでも、カカオ70%以上のチョコレートを食べるようにしましょう。
カカオ分が多く入ったチョコレートは、食物繊維やポリフェノールが多く、便秘や動脈硬化予防に効果的です。

但し、カカオが多く入っているチョコレートは、脂肪分が多く含まれているためカロリーが高いので、食べ過ぎると体重が増えてしまいます。

ちなみにBのおせんべいは△ 脂肪分が少ないのですが、塩分が多く含まれています。

おせんべいを食べると食べるのが止められなくなりますね。1、2枚と食べる枚数を決めて食べましょう。

③間食でカロリーはどのくらい取ったら良いの？

200キロカロリー以下にしましょう。

但し、体重が気になる方は100キロカロリーを目安にしましょう。

☆100キロカロリーの目安☆

チョコレート(カカオ70%)	個包装チョコレート3~4個
ヨーグルト	プレーンヨーグルト小鉢1杯、市販で売っているカップ1個分
果物	大き目のバナナ1本、キウイフルーツ2個分

※チョコレートとヨーグルトは商品によってカロリーが異なります。食品表示のカロリーを参考にしましょう。

※医師から食事の指示がある人は医師の指示に従ってください。

管理栄養士無料栄養相談実施中

博芳堂薬局に昨年11月より管理栄養士が入社しました。
中性脂肪やコレステロールが高い、血圧が高い、尿酸値が高い、
体重を落とさないといけない、貧血、骨粗鬆症等
薬をもらうまでの待ち時間でも良いので、お困りのことがあれば
ご相談ください。薬剤師や医療事務にお声かけください。

管理栄養士 新田(にった)