



間食とは、食事と食事の間に食べるものです。朝・昼・夕の三食だけでは不足しがちな栄養を補う役割があり、勉強や運動などで疲れた体や心をリラックスさせる効果もあります。



えっ!? 食事と一緒にエネルギー

間食

約700kcal

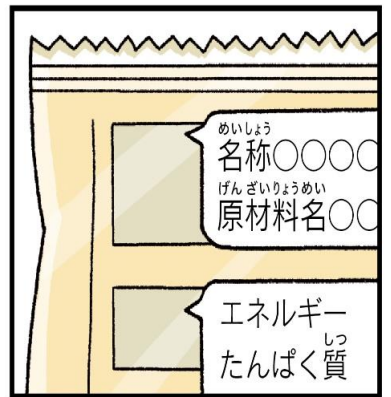
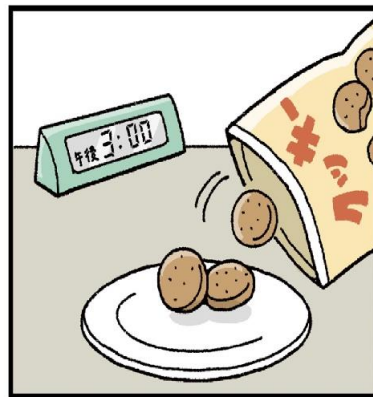
食事

約640kcal

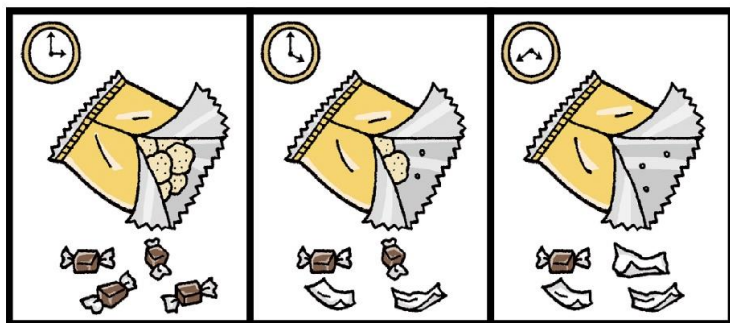
左の間食は、エネルギー量が1食分以上もあり、塩分や糖分、脂質などが多く含まれています。これでは1日の推定エネルギー必要量を超えてしまうので、間食の内容や食べすぎに気をつけましょう。

間食は……

- ・時間と量を決めて食べる
- ・不足しがちな栄養素(カルシウムなど)をとる
- ・食品表示を見ながら食品を選ぶ



だらだら食べはやめよう!



時間を決めずに食べるだらだら食べや、テレビやゲームをしながらのながら食べは、肥満やむし歯の原因になります。ゲーム中などに菓子が近くにあると、つい食べてしまいます。間食はきちんと時間を決めて食べましょう。



暑いからといって、そうめんやアイスキャンディー(アイスクリーム)、清涼飲料などの冷たいものばかりをとるのは避けましょう。冷たいものとりすぎは胃腸の働きを鈍らせ、夏ばてを悪化させてしまいます。

