



## 間食について



(公財) 鳥取県保健事業団  
 鳥取市富安二丁目9番4

Tel 0857-23-4841

夏の暑さがおさまり、過ごしやすい季節になりました。  
 「食欲の秋」といわれるように、秋は食べ物のおいしい季節です。ついつい食べ過ぎてしまうこともあるのではないのでしょうか。  
 今回は、肥満予防のための間食の摂り方と、運動法についてご紹介します。



### 間食とは

お菓子、嗜好飲料、果物などの間食は、栄養補給の他に、気分転換や生活にうるおいを与えるといった役割があります。しかし、食べ過ぎは肥満に繋がることもあるため、その量や質には注意が必要です。  
 一般的には、1日に200kcal程度の間食が適量だと言われています。



(農林水産省HPより引用)

おすすめの間食	乳製品(ヨーグルト、チーズなど)	不足しがちなカルシウムの摂取源となる
	果物	ビタミンや食物繊維が多く含まれる
注意が必要な間食	洋菓子(ケーキ、クッキー、チョコレートなど)	糖分と脂肪が多く、高エネルギー
	スナック菓子	高エネルギーであり、塩分を多く含む

### 間食の摂り方のポイント

- あらかじめ食べる量を決めておく
- お菓子の買い溜めをしない
- ゆっくりよく噛んで、味わいながら食べる
- 就寝2~3時間前にはなるべく食べない

### <果物のカロリー>

りんご1個	約194kcal
梨1個	約143kcal
バナナ1本	約108kcal
柿1個	約107kcal
みかん1個	約37kcal

間食として果物を食べる場合にも、カロリーの摂り過ぎに注意しましょう!



裏面で肥満予防のための運動についてチェック★

<裏面もご覧ください>

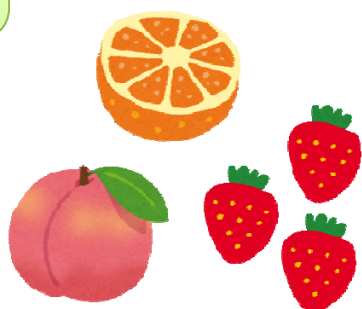
## 簡単ヘルシー！牛乳寒天

### 材料(4人分)

寒天.....4g  
 砂糖.....60g  
 牛乳.....400ml  
 水.....200ml  
 果物.....お好みで

### <作り方>

- ① 鍋に水と寒天を入れ、加熱しながらかき混ぜる。沸騰したら弱火にし、かき混ぜながら1~2分ほど加熱する。
- ② 砂糖を加えて煮溶かす。
- ③ 火を止めてから牛乳を加え、よく混ぜ合わせる。
- ④ お好みの果物を容器に並べる。上から③を流し込み、粗熱がとれてから冷蔵庫で冷やし固める。



フルーツ缶詰を使用する場合は、砂糖の量を少なめにしましょう♪



## 食べ過ぎたかな・・・そんな時

間食を、「今日は食べ過ぎたかな」と思ったら、下の表を目安に運動をしてみましょう。  
 また、「もう一つ食べようかな」「どっちを食べようかな」と悩んだら、下の表を参考に、間食の摂り方を考えてみましょう。

100kcal未満

食品	目安量	重量	エネルギー
スポーツドリンク	1缶	250g	50kcal
ゼリー	1個	40g	60kcal
あめ	3個	20g	80kcal
チョコレート	1/4枚	15g	80kcal
まんじゅう	1個	35g	90kcal
缶コーヒー	1缶	250g	95kcal

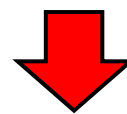
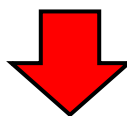
200kcal未満

食品	目安量	重量	エネルギー
サイダー	1缶	250g	100kcal
カステラ	1切れ	50g	160kcal
ポテトチップス	小1袋	30g	160kcal
あんパン	1個	60g	170kcal
プリン	1個	110g	170kcal
練りようかん	1切れ	60g	170kcal
クリームパン	1個	60g	180kcal
あんみつ	1皿	155g	190kcal

200kcal以上

食品	目安量	重量	エネルギー
シュークリーム	1個	90g	210kcal
クッキー	2枚	50g	220kcal
どら焼き	1個	85g	240kcal
せんべい	2枚	65g	245kcal
チョココロネ	1個	80g	245kcal
ジャムパン	1個	100g	295kcal
デニッシュペストリー	1個	75g	295kcal
チーズケーキ	1個	100g	350kcal
ショートケーキ	1個	150g	390kcal
アイスクリーム	1皿	155g	400kcal
メロンパン	1個	120g	460kcal

参考:「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル



速歩で消費すると約10~19分



速歩で消費すると約20~38分



速歩で消費すると約42~92分