

間食を上手に取り入れよう！

「間食」とは食事以外に摂取する食べ物や飲み物のことを指します。間食と聞くと「あまり栄養にならない」「太る原因になる」などマイナスなイメージを抱く人も多いですが、食事だけでは不足している栄養素を補うだけでなく、気分転換やコミュニケーションの一環にもなります。間食の摂り方によっては体重増加や疾病の憎悪につながる可能性もあります。間食の役割と気を付けたいポイントをご紹介します。



①どんな人に間食が必要？

体に必要な栄養素は1日3回の食事から摂取することが基本となります。しかし、1回の食事で多くの量を食べることが出来ない方（子供、高齢者）や仕事の都合上「食事」の時間を取れない方、スポーツ選手や活動量が多い方などに関しては「食事の代わりの間食」や「不足分を補うための間食」が必要になります。



②どのくらいの量（エネルギー）が必要？

食事バランスガイドで示されている間食の目安は1日200kcal以下です。しかし、必要なエネルギー量には個人差があるため、自分に適した量に調整することが望ましいです。過剰栄養、低栄養にならないために大事なのは1日に食べる総量（摂取エネルギー）！

③どんな間食を選べばいいの？

不足しやすい栄養素や水分を補えるものが良いでしょう。



- ★牛乳・乳製品、豆製品でたんぱく質やカルシウム補給
- ★果物、野菜果物ジュースでビタミン・ミネラル・糖分の補給
- ★ドライフルーツ、ところてん、こんにゃくゼリーなどで食物繊維の補給
- ★おにぎり、サンドイッチなどは食事に近く、エネルギーの補給に
- ★市販の栄養補助食品は食事が入りやすく、栄養状態が低い方に



※糖尿病や肥満、生活習慣に係る疾病のある方は高カロリーで糖分、脂質、塩分を多く含むもの、摂取量に要注意！



～ライフスタイルに合わせた間食を取り入れることが重要です～



例① 仕事で帰りが遅くなる

▲課題：昼食と夕食の間が空く

◎解決：昼食と夕食の間に主食になるものを食べる。
その分、夕食で主食の量を減らす。



例② 朝が弱く、朝食を摂る時間がとれない

▲課題：朝食を食べていないため午前中にお腹が空く

◎解決：出勤後でもいいので軽く食べれるものを用意し
午前中用のエネルギー補給を。



例③ 体を鍛えている

▲課題：消費エネルギーが多い

◎解決：運動の前後に間食を摂ることで
食事だけでは不足するエネルギーを補給。



例④ 休み時間が取れない

▲課題：昼食代わりにお菓子をつまむ

◎解決：お菓子をつまむだけでもOKです。
糖、脂質の過剰摂取を気にするなら
野菜スティックやゼリーなどを。
朝・夕の食事を充実させる。



例⑤ 食欲がない、一度に少量しか食べれない

▲課題：必要な栄養が不足し、低栄養に

◎解決：少量で必要な栄養素が摂取できる「栄養補助食品」の利用。
摂取しやすい形状（ドリンク、ゼリー、ムースなど）で少量を頻回。
水分補給も兼ねたものを（果物、スポーツドリンク）。



※高齢者にこそ間食を！

高齢者は気力、体力の低下とともに食欲不振に陥ることが良くあります。
また、咀嚼・嚥下機能の低下により食事が思うように摂れないことから
低栄養に陥るケースが多くあります。

ご家族や友人との団欒、自分自身の楽しみの一つとして取り入れることで
気分転換やコミュニケーションにもつながります。
食事に加え、間食を上手に利用してみましょう！

