



間食を見直そう

新型コロナウイルスの影響で、在宅時間が増えると
ついつい間食に手が伸びてしまう方も多いのではないでしょうか？

間食の中にはリンゴやカリウム、塩分が多く含まれるものもあり、
購入時注意が必要です。また間食の食べ過ぎで食事量が
減ってしまうと必要な栄養素が不足してしまう可能性もあります。

それぞれの間食の特徴を理解し、何が適しているのか
選択できるようになります。



間食のポイント



★ 時間を決めて適量に

1日3食の食事が基本です。

食べ過ぎて食事に響くことのないよう、また食事前や寝る前に食べるのには避けましょう。

1日100～200Kcalを目安に！！

★ 間食の内容に注意して

栄養成分表をしっかり見て、何がどれだけ入っているのかを確認しましょう。

お菓子類のエネルギー量(Kcal)

100Kcal	200Kcal	300Kcal	400Kcal
 ところてん あめ ゼリー ^{125ml} コーヒー(加糖) せんべい ビスケット	 サイダー 250ml まんじゅう(小) プリン カステラ	 アイスクリーム 120ml あんぱん チーズケーキ チョココロネ クリームパン シュークリーム (コンビニサイズ) どら焼き	 ショートケーキ ポテトチップス (60g)

1個・1切れ・1枚で
算出しています

特徴とポイント

洋菓子

原材料に卵や生クリーム・牛乳などの乳製品を多く使用しています。



和菓子

小豆だけではなく、芋や栗、黒糖などを使用したものもあります。



ポイント

リンが多く含まれているため
高値になりやすい方は
頻度と量に注意しましょう。
間食時もリン吸着薬の服用を検討しても。

スナック菓子

唐辛子や胡椒の味の強いものや塩がよく効いているもの、甘い味付けのものなどインパクトのある味付けのお菓子です。



ポイント

塩分量が多いため、水分摂取も多くなり
水分管理が難しくなりがちです。また体内に
吸収されやすい無機リンや、芋類を使った
ものにはカリウムが多く含まれます。

個袋にしたり、小皿に取り分けるなど
工夫が必要です。

菓子パン

砂糖と卵を多く使用し、表面に甘い味を付けたり、甘味のある具を入れたりと菓子としての要素を強化しています。



ポイント

1個当たりの量が多く、リン・カリウム共に多く含まれています。
特にクリームやチーズを使用しているものはリンを多く含むため注意が必要です。
間食としても高エネルギーのため、
頻度と量に気を付けましょう。



秋に食欲が増すのはなぜ？

諸説あるようですが、大きく3つ挙げられます。

- ① 食欲を増進してセロトニンを増やし、身体を安定させるため
心身の安定につながる脳内の「セロトニン」というホルモンは、日照時間が短くなると少くなり、糖質やたんぱく質を摂取することによって分泌が増えます。
- ② 冬に備えてたくさん食べ、エネルギーを補充しようとするため
気温が低くなると基礎代謝がアップし、必要なエネルギーが多くなります。
- ③ 自然のなりゆき
「実りの秋」と言われるように、美味しいものが出回るため食欲が増します。

美味しいものがたくさんある季節、しっかり食べ、しっかり透析して
これから来る寒い季節に備えましょう！！

