



間食の摂り方について

コロナ禍により外出頻度が減った、または家で過ごすことが多くなった、ストレス発散方法の一つとして間食が増えた、という方は多いのではないのでしょうか。そこで今回は間食の摂り方についてお伝えします。

栄養相談事例

夜中に甘いものを食べることが至福のひとつとき！！



チョコレートやビスケット類を在宅勤務で毎日つまんでしまう



前日のカロリーが消費しきれず胃もたれ、朝食欠食している方
増加中



毎日夜中にポテトチップスを食べることがやめられない



このままだと

対策

① 中性脂肪の増加のリスク

- ・寝る前の間食は特に中性脂肪が増加傾向あり
- ・糖質を摂りすぎると増えるリスクあり



② LDL コレステロール増加のリスク

- ・ケーキやポテトチップスのような脂質が多い間食は特に増加傾向あり

③ 血糖値上昇のリスク

- ・不規則な食事や高カロリーの間食は血糖値が上昇しやすい傾向あり



④ 合併症のリスク

(脂質異常症・痛風・糖尿病等)

- ・上記の理由から、間食の起因で合併症を引き起こすことがあります。



① 食品を選ぶ

- ・商品の裏の成分表示を必ずチェック
- ・低カロリー・低糖質なものを選ぶ
- ・お腹が空いている時に買い物をしない



② 食べる時間を選ぶ

- ・夕食後、寝る前は食べない
- 午前中・エネルギーを消費する活動前、運動前がおすすめ



③ 食べる量を考える

- ・小分けに入っているものを選び、1日1個と決める
- ・少しずつ、ゆっくり味わう



④ 食べた分運動する

- ・間食した日は階段を使うように心がける
- ・動画による自宅トレーニングを行う等



これからアイスが美味しい季節になりますが食べ過ぎには気を付けましょう！

健康サポート薬局として健康に気遣ったお菓子や調味料の販売もしております。

さらに、当局では**管理栄養士**が**栄養相談**を実施しております。お気軽にお声がけください！！

8月4日「栄養の日」ということでイベントを予定しております。

無料で実施しておりますので、お気軽にお尋ねください。サンプル品無くなり次第終了です。

