

※本コンテンツは弊社産業医療事業部が作成・提供しているお客様向けの情報発信ツールを抜粋したものです

おやつと上手に付き合おう

みなさんは普段おやつを食べますか？保健指導で「帰宅後にお菓子をつい食べてしまう」「仕事中に炭酸飲料を飲んでしまう」などの声を耳にします。おやつは、食事で足りない栄養を補う役割があり、気分転換にもなりますが、食べ過ぎは肥満につながるため注意が必要です。

おやつは一般的に **1日200kcal以内が目安**で、飲み物のカロリーも含みます。**食べる時間は15時頃までが理想**です。夕方以降は活動量も減るため、消費されずに脂肪として蓄積されやすくなってしまいます。だらだらと食べるのも食べ過ぎとなるため、**時間と量を決めて食べる**といいでしょう。

おやつを選ぶ時は、お菓子なら**洋菓子より和菓子**を選び、スナック菓子類は塩分を多く含むため控えましょう。**おすすめのおやつは果物**です。不足しがちなビタミンを多く含み、お菓子と比べて脂質をほとんど含まず、血糖値も比較的上がりにくいです。ただし、果物も食べ過ぎると高血糖や中性脂肪の上昇を招きます。

ナッツ類も多くの栄養素を含み、噛み応えがあるため満腹感を得やすく、おすすめです。脂質を多く含みますが、多くは青魚などにも含まれる**不飽和脂肪酸なので体に良い油**です。おつまみナッツは塩分が多いため素焼きのを選び、カロリーに注意して適量を守りましょう。

ゼロカロリー・カロリーオフ・糖質オフなどの商品も多く出ていますが、カロリーや糖質が全く含まれないわけではありません。食べ過ぎてしまえば逆に摂取オーバーになります。商品のパッケージに記載の栄養成分表示を見て摂取カロリーに目を向けるようにしてください。

一方で、**おやつを無理に我慢するとストレスになり、反動で食べ過ぎてしまう**場合がありますね。週末のご褒美や食べる日を決め、食べ過ぎてしまった日は夕食や次の日の食事量で調整するようにし、おやつと賢く上手に付き合っていただけたらと思います。