

おやつ工夫！



春になると暖くなり、薄着になる機会が増えてきます。そこで気になるのが、冬の間に蓄えてしまった贅肉！少しダイエットしなければ・・・と考える方も多いのでは？とおやつについて考えてみました！

(1) おやつは何のために食べるの？

食事と食事の間かくは、4～5時間が理想的と言われています。でも、昼食と夕食の間が6～7時間くらい開いてしまうことがあります。時には、もっと間が開くこともあるでしょう。このような時は軽めのおやつをとることをおすすめします。この場合のおやつは「間食」といって、その名のとおりに食事と食事の間にとるもの。



上手におやつをとることで、夜遅くに食べすぎるのを防ぐという働きがあります。

一方、おやつはとり方を間違えると大変。量やエネルギーが多すぎると、夕食がきちんと食べられなくなってしまいます。かえって夜遅くにお腹が空いて「つい夜食を食べちゃった・・・」ということになれば、翌朝の食欲にも影響するでしょう。整っていた生活のリズムも乱れてしまいます。どんなものを、どんなふうに食べれば良いかを知って、おやつを楽しみましょう。

(2) おやつの食べ過ぎに注意して！

おやつというにあまいチョコレート、おせんべいなどのお菓子を思い浮かべる人も多いかも知れませんね。でも、おやつは必ずしもお菓子とは限りません。お菓子は生活の中の楽しみの部分ですが、思った以上にエネルギーの高いものが多いので気を付けましょう。とはいっても、お菓子やジュースも楽しみたいですね。大切なのは食べ過ぎないこと、時間を決めて食べること。食事のリズムやバランスをくずさないよう気を付けて、一日200kcal以内を目安にしましょう。お菓子や飲み物には、エネルギーが書かれたものが多いので、表示を見て、食べ過ぎていないかチェックしましょう。

仕事で夕食の時間が遅くなってしまいそうなときは、お菓子よりも、食事の代わりになるおにぎりや野菜スープなどで、上手に栄養を取るといいでしょう。



また、お菓子ではなく、果物を取り入れたり、ヨーグルトやチーズなどの乳製品もおすすめです。

【参考】 果物50kcal(キロカロリー)の目安(上手に組み合わせて食べましょう。)



もも
1個



みかん
1個



りんご
半分



なし
半分



ぶどう
半分



かき
1個

