

食育 メール

三 条 市

毎月19日は
食育の日

賢い間食のコツ

間食とは朝、昼、夕食以外に食べるエネルギー源になる食べ物、飲み物のことです。間食は太るから控えなければいけないというイメージを持つ方が多いかもしれません。間食＝お菓子ではなく、食事の代わりとしてうまく取り入れることで、不足している栄養を補給できるメリットがあります。今回は賢い間食のコツについて紹介します。

間食をうまく取り入れる

食事と食事の間隔は、4～5時間が理想的です。しかし、昼食と夕食の間が6時間以上空いてしまうことがあります。このように空腹状態が長く続く場合は、食べ過ぎに繋がります。特に仕事などライフスタイル上、食事を1日3食決まった時間に食べるのが難しいという方は間食を取り入れるのがおすすめです。



残業が多い



夜勤がある



休み時間が取れない



長時間神経をつかう

間食のルール

- ◎ 1日に食べる総量は変えない
- ◎ ライフスタイルに合わせて取り入れる
- ◎ 食事の代わりになる物を選ぶ
- ◎ 食事前や就寝前は避ける

お子さんの場合

体が成長期でエネルギーや栄養が使われるため、1日3食が最低必要になります。部活や塾で夕食が遅くなる場合は、行く前にしっかり食べるのが基本ですが、食べる時間が無い場合は主食を補食として軽く食べるのがおすすめです。

例

塾前：サンドイッチ（補食）

塾後：夕食

※就寝前の夕食は肥満に繋がりますので食べ過ぎには注意

間食のタイミングと内容の例



CASE 1

仕事で帰りが遅くなる
（昼と夕食の間があく）

◎ 間食で主食を食べる（例：おにぎり1個）

夕食は間食で補給した分の
主食の量は減らして調整！



CASE 2

夜勤の日は出勤前に
早めの夕食をとるので
休憩中は食欲がわかず、
お菓子が済ませてしまう

◎ 休憩時間に栄養補助食品や野菜ジュース、牛乳などによる不足する栄養素の補給がオススメ

朝までに間食を入れることで
栄養補給＋食べ過ぎを防ぐ

食事と食事の間が6時間以上空く場合



おにぎり



サンドイッチ



エネルギー機能食品・栄養機能食品

主食を食べる

1日に必要な栄養素が不足する場合



ヨーグルト



牛乳



チーズ



りんご



みかん



ゆで卵



野菜ジュース

足りない栄養素を補給

何でも好きなだけ食べて良いというわけではなく、何をいつ食べるかが重要です。

夏のアイスやジュースの食べ過ぎ・飲み過ぎには注意 ⚠

暑くなってくると冷たいものが食べたくなりますよね。

アイスやジュースは砂糖の量が多く含まれていますので、量を決めましょう。



ジュースは飲み切らず
適量をコップに注いで



アイスは買いだめせ
ずに食べきれる量を

夏はすいかや桃など果物もおいしい時期です。

果物を凍らせてシャーベットのようにして食べるのもおいしいですよ♪

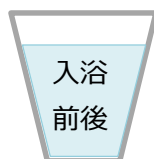
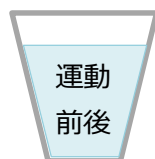
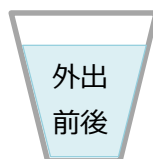
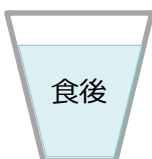


適度な水分補給で脱水症を防ごう

point

こまめに少しずつ コップ 1 杯 200ml 程度を補給

1 日の水分目標量は
1.2L



普段の水分補給はスポーツドリンクではなく、水かお茶にしましょう。喉が渴いたと感じた時はすでに体は水分不足の状態になっています。喉が渴く前に意識して水分を取りましょう。

おにぎりにして間食にもオススメ 桜エビと枝豆のごはん

●材料（4人分）

・米…2合
・桜エビ…大さじ4

・枝豆…40g

・水…適量

☆ 酒…大さじ1
醤油…大さじ1
塩…小さじ1/4

・いりごま…大さじ1



●作り方

- ①枝豆はゆでてさやから出しておく。
- ②米をといで、炊飯器の釜に入れ、☆と2合の目盛りまで水を入れて混ぜる。
- ③②の上に桜エビをのせて炊飯する。
- ④炊き上がったごはんに枝豆といりごまを入れて、かき混ぜて完成

★枝豆は冷凍のむき枝豆を解凍して使用してもOK



クックパッドはこちら

旬の食材紹介

7月は“ナス”

新潟県はナスの出荷量も消費量も全国的に多い県です。三条では、露地栽培の他に、主に大島地区でハウス栽培され、県内で早い時期に出荷が始まります。ハウスで栽培された三条のナスは、アクが少ないことが特徴です。その理由は、実がなり始めてから収穫までの時間が短く、アクが溜まらないうちに出荷できるためです。今が旬のナスの味や食感を楽しんでください。



一編集後記 編集者のせきらら食生活日記

おすすめの食材や食べ方、食にまつわる楽しいエピソードを紹介します。

夏になるとナスが食卓に並ぶ回数が増えます。味噌炒めにしたり、揚げ浸しにしたりといろいろな食べ方がありますが、油をたくさん吸うのでカロリーが気になります。そんなときは蒸しナスがおすすめです。ナスは食べやすい大きさに切り、耐熱皿に並べてラップをし、電子レンジ 600w で5分加熱します。粗熱が取れたら、生姜醤油や、ポン酢で食べると罪恶感なくさっぱりと食べられます。冷やしてもおいしいです。ナスの大量消費にもオススメです♪

食育の視点の主要施策

（第2次三条市食育の推進及び農業の振興に関する計画）

- 1 米飯食の推進（ごはんを主食にお膳のかたちでしっかり食べよう）
- 2 減塩の推進（子どもの頃から適塩に慣れよう）
- 3 共食の推進（一緒に食べておいしさを共有しよう）
- 4 和食文化の伝承（和食文化について理解を深め子どもたちに伝えよう）

まずは

1g 塩

を減らそう！

塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。
一日の食塩の目標量を知り、とり過ぎに気をつけましょう。

男性 7.5g
未満

女性 6.5g
未満

血圧の高い方や
治療中の方 6g
未満

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5448（直通）

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp