

# 健康 MEMO

摂りすぎていませんか？

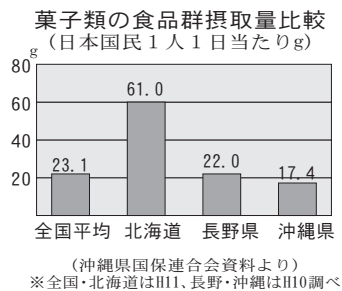
## 間食

間食は楽しみの一つですが、一方で摂りすぎや不規則な食べ方をして健康面に悪い影響を及ぼしている方も見受けられます。肥満や生活習慣病を予防するために望ましい間食のとり方を見直してみませんか。

### 北海道の人は菓子類の摂取が多い！？

食品群別摂取量の比較では、北海道は全国平均と比べて3倍近くの菓子類を摂取しているというデータがあります。北海道の平均61gを単純に糖質で換算すると、1日当たり約240kcalの菓子類を、毎日食べていることになります。

美幌町健康増進計画でも乳幼児期から学齢期における間食のとり方が課題としてあげられました。

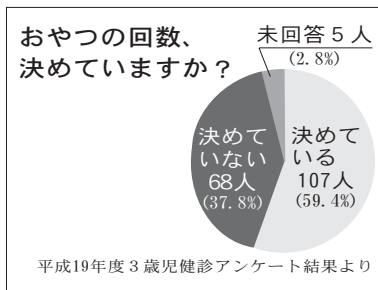


### 間食の役割を見直してみましょう

幼児の場合体重に対する摂取エネルギー量や水分の必要量が高いので、間食は3度の食事と取りきれない栄養素や水分を効果的に摂取するという役割があり、食事の1つと考えます。一方、成人の場合は仕事の後に気分を変えたり、人と会話をしながら食べるリラックス効果の役割が大きいと言えます。

### 1日何回間食していますか

1～2歳児の場合、食事と食事の中間に1回ずつ、計2回の間食がめやすとなりますが、3歳以上では1日1回でよいと言われています。食事と食事の中間がよいのは、食べ物が消化されて血糖値が下がるのに約2時間かかり血糖値が下がっているときに間食をとることが次の食事にさしつかえず体に負担のかからないとり方となります。



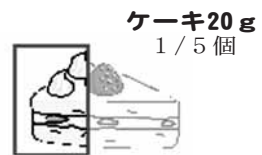
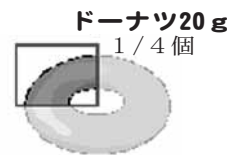
皆さんは1日何回、何時頃間食をとっているでしょうか。あめ玉1個、ジュース一口でもエネルギーのあるものは1回の間食としてカウントします。(お茶などのエネルギーのないものはカウントしません。)

間食のエネルギーのめやすは1日の10%程度(幼児の場合は10～20%)が目安と言われています。

食事で不足しがちな栄養素が摂取できる乳製品や果物などが望ましいですが、市販の菓子類の場合は大人も子どもも1日20g以内にしましょう。

### 20gの菓子 = 約80kcal = ※速歩で約26分で消費するエネルギー

※体重60kgの場合



### 甘いものはどうして 食べすぎてしまうのでしょうか

甘いものは本能的に人間が好み、満腹状態でも「おいしい」と感じさせるものです。甘いものを食べると体内にβ-エンドルフィンという麻薬物質がでることがラットの実験でわかっています。β-エンドルフィンは至福感、多幸福感を引き起こし繰り返しの快感をともなう食経験により「大好き」「大好物」が形成されると、それを見ただけで脳内にドーパミンという物質が分泌され、食欲がかきたえられ、思わず手が出てしまうということです。「一口でやめておこう」と思っても、味覚情報が脳に入ることさらに刺激され、つい食べ過ぎてしまうのです。

### 間食をとりすぎてしまうあなたへ

人間の食行動は食品を購入するところからはじまります。単に食べ方を修正するだけでなく、「買い物→貯蔵→食べる」までの行動を整備することが大切だと言われています。お腹のすいているときに買いに行かない、買い物リストをつくる、目に入るところに菓子類を置かないで1カ所に決めるなど、食べ過ぎにつながる行動を見つけ出し修正しましょう。

参考資料 肥満の生活ガイド (医師薬出版株式会社)  
見直してみよう間食 (少年写真新聞社)