



# 栄養だより



## ～間食するのは悪いこと？～

3年生の皆さんは卒業の時期となりましたね。残りの高校生活を悔いなく過ごしてください！みなさんは間食と聞くとどんなイメージを持っているでしょうか？間食を取ることは決して悪いことではありません。適切なタイミングで適切な量を食べていけば問題ありません。しかし、食べ過ぎてしまったり、バランスが悪いとよくありません。食事に影響を与えないように上手にとることが大切です。これを間食について考える機会にしてみませんか？

### なぜ間食を取るの？

食事と食事の間隔は4～5時間が理想とされていますが、現代の生活の中では6～7時間空いてしまうこともあるでしょう。そのようなときに、軽めの間食をとることがよいとされています。うまく間食を取ることで夜食べ過ぎることを防ぐはたらきがあります。

一方で、間食を食べ過ぎると、夕食が少ししか食べられなくなってしまい、夜にお腹がすいて夜食を食べてしまい、朝食の食欲がなくなるかもしれません。そうすると生活リズムが乱れてしまいます。



### どのくらい食べてもいいの？

食べ物にはエネルギーの他にミネラルやビタミンなどの栄養素が含まれています。一般にお菓子には、エネルギーのもととなる脂質や炭水化物が含まれています。しかし、野菜や果物、きのこ、海藻類等に多く含まれるミネラルやビタミンなどの栄養素はほとんど含まれていないことが多いです。

食事バランスガイドでは、1日のお菓子や嗜好飲料の目安の量を **200kcal** としています。もしある日にお菓子を食べすぎたとしたら、次の日は少なくするなど、ある程度の期間のなかで調整するといいいでしょう。

#### 【おやつのエネルギー量 一例】

・みかん1個：約45kcal



・バナナ1本：約130kcal



・ヨーグルト無糖100g：約60kcal

・ヨーグルト加糖100g：約70kcal



・焼きイモ中1/2本：約160kcal



・ポテトチップス中1袋(55g)：約300kcal



・ラクトアイス(200mL)：約370kcal



・板チョコ(50g)：約280kcal



・ショートケーキ(100g)：約320kcal



これらはおすすめという訳ではありません。エネルギー量を知って食べ過ぎに気を付けましょう！

1,2年生の皆さん  
1年間ありがとうございました。また来年度も安心・安全でおいしい食事を提供していけるよう努めますのでよろしく  
お願いします。たくさん食べてくれると嬉しいです 🌸