



# 8月 栄養の日 ～「間食」の、すすめ～

**栄養の日とは たのしく食べて、未来のワタシの笑顔をつくるそのきっかけの日**

食べる、必要な栄養素を体内にとりこみカラダをつくる、その代謝を通じて生命を維持する一連の営みを「栄養」といいます。例えば、大切な誰かと一緒に食べる食卓には思いやりがあること。例えば、バランスのとれた食事にココロが満たされること。「たのしい！」の笑顔が、すこやかなカラダをつくるのです。

日本栄養士会では、2016年に「栄養の日（8月4日）」、「栄養週間（8月1日～7日）」を制定しました。8月4日は、8（エイト）と4（よん）で「えいよう」の語呂合わせに由来します。

今年のテーマは、『「間食」の、すすめ』です。

ライフスタイルに合わせた間食の活用について考えてみましょう。



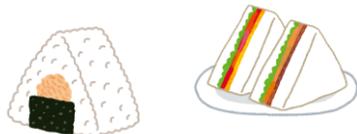
## 「間食」の、すすめ

「間食」というと「太るから控えるべきもの」というイメージを持つ人が多いかもしれませんが、「間食」は多様化しているライフスタイルに役立つものであり、現代人が抱える食の課題を解決するひとつの方法でもあります。

## 大事ななのは1日に食べる総量。適切な「間食」を取り入れましょう

1日3食は、健康的な食生活の基本として長年日本で推奨され、広く受け入れられてきました。1日3回食することで、必要なエネルギーや栄養素を確保できるからです。しかし、現代は、ライフスタイルが多様化し、毎日規則正しく、1日3回食することが難しい人が少なくありません。

一般的に寝ている時以外に、食事と食事の間が6時間以上あくとエネルギーや栄養素が不足して、脳や体の機能が低下したり、次の食事ですべて食べすぎたりすることにつながる可能性があります。そこで、1日3食にこだわらず、「間食」を取り入れてみましょう。「間食」の取り入れ方として、大事なことは、1日に食べる総量を変えないことです。



## メニュー選びのポイント

【食事と食事の間が6時間あく場合】～**主食を食べるのが基本**～

主食は、主にエネルギーの源である炭水化物を補給できます。長時間にわたって炭水化物を補給しないしているとエネルギー切れになって、疲れやすく、集中力も低下します。大人が「間食」で主食を取り入れた場合は、次の食事の主食量を調整しましょう。

【1日に必要な栄養素が不足する場合】～**不足する栄養素を補給**～

栄養バランスの整った食事とは、主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物がそろった食事です。このうち不足した分を「間食」で補給しましょう。



参考：日本栄養士会ホームページ