

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。

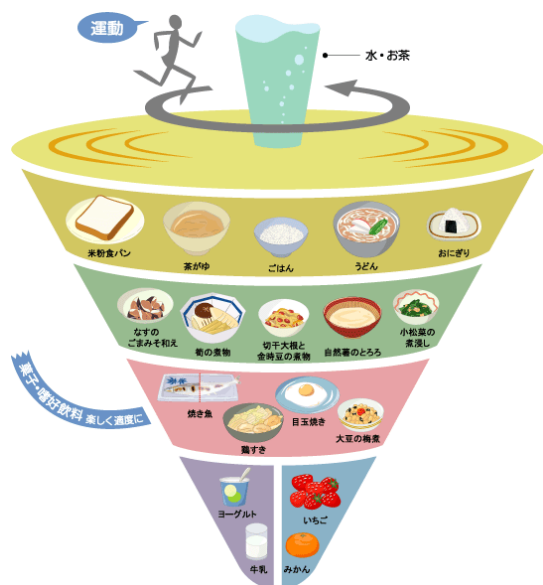
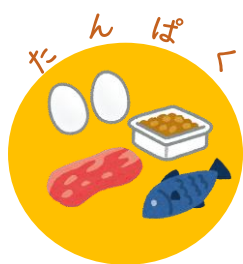
間食のすすめ

「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。しかし、「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。

一日の総量から、適切な「間食」を取り入れましょう。

一日三食は、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。これは、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、三食を摂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、食事と食事の間が六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、次の食事での食べすぎにつながる可能性があります。そこで、「間食」を取り入れてみましょう。取り入れ方として、大事なことは、一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

【食事と食事の間が六時間空く場合】

～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。「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。

【一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。