

栄養科だより

2023年8月号 川久保病院栄養科

栄養の日

(公社)日本栄養士会HPより

たのしく食べる、カラダよろこぶ

8/4 栄養の日 8/1→7 栄養週間

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
そのきっかけの日です

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。
「栄養」というと難しそうに聞こえるけれど、大丈夫。
実は、その「たのしい！」の笑顔が、すこやかなカラダをつくるのです。
2023年、日本栄養士会は8月4日「栄養の日」、
8月1日から7日の「栄養週間」を通じて、
全国の管理栄養士・栄養士とともに、
日本中のみなさんの「栄養を楽しむ」生活を応援します。

今年のテーマは



間食のすすめ

自分に合った取り方が見つかる！

栄養の日

公益社団法人 日本栄養士会

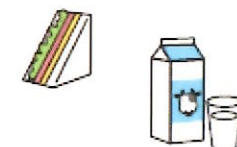
「間食」というと「太るから控えるべきもの」というイメージを持つ人が多いかもしれませんが、「間食」は多様化しているライフスタイルに役立つものであり、現代人が抱える食の課題を解決するひとつの方法でもあります。なぜ「間食」が現代の食生活に活用できるのでしょうか？
管理栄養士・栄養士と一緒に、自分にあった「間食」の取り方を見つけてみましょう！

★栄養士に、いつでもご相談下さい★

食事のことでお悩み、お困りの時は、お気軽にお声掛けください！
皆さんへ食に関わる情報を発信しています。
ご希望の方には、栄養科だよりやその他資料もお渡しします。



大事なのは1日に食べる総量。
適切な「間食」を取り入れましょう

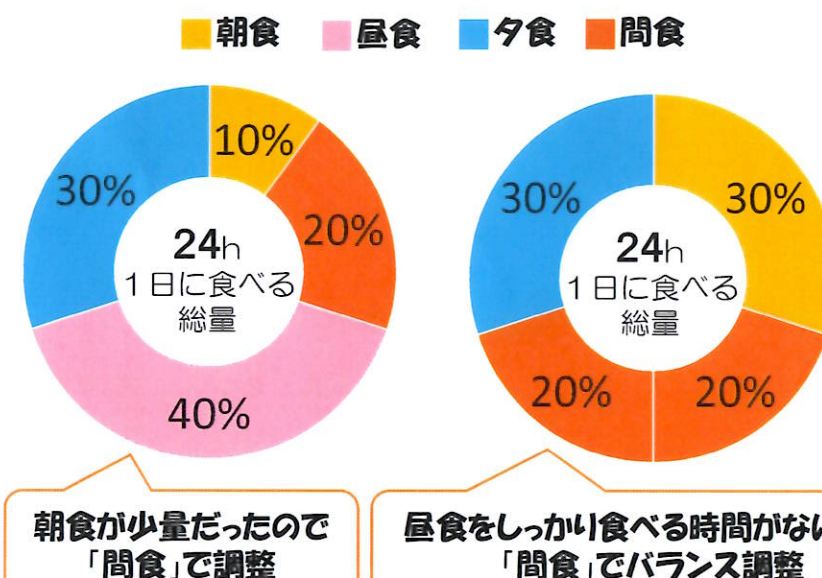


1日3食食べることは、必要なエネルギーや栄養素の確保につながり、健康的な食生活の基本といわれています。しかし、現代は仕事で夕食の時間が遅いために朝食を食べられない人、仕事が忙しく昼食を食べられない人、夜勤の人など、毎日規則正しく1日3食食べることが難しい人が少なくありません。

そこで提案したいのが、1日3食にこだわらず、「間食」を取り入れることです。「間食」はおやつとは別物です。「間食」とは食事と食事の間に食べるもののことです。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。一般的に、寝ているとき以外で食事と食事の間が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、次の食事で食べ過ぎたりすることにつながる可能性があると考えられています。

そこで「間食」の出番！昼食を12時、夕食が22時ころになりそうな場合に、夕方に「間食」を食べたとします。夕方に「間食」を食べたのに夕食もいつも通りしっかり食べてしまうと、1日に食べる総量はオーバーしてしまいます。

1日に食べる総量 = 100%としてバランスを調整した例



「間食」を正しく選択するためには、自分にとって1日に必要なエネルギーや栄養素の量を知らなければなりません。様々なライフスタイルに合わせた「間食」の取り方を1年通して紹介しますので、一緒に見つけていきましょう！



ライフスタイルに合わせて「間食」を取り入れよう！

Q 仕事で帰りが遅くなる方

【会社員30代】
昼食が12時で、仕事が終わるのが21時過ぎ。夕食は22時を過ぎるので、ドカ食いをしてしまう・・・



A 昼食と夕食の間に主食を食べる
その分夕食で主食の量を減らす

昼食と夕食の間の18時ごろにおにぎりやパンなど、エネルギー源となる主食メインの「間食」を取り入れることで、集中力を保ち、夕食のドカ食いを防げます。ただし、夕食時は「間食」で補給した分の主食量は減らすこと。
例) おにぎり、サンドイッチ、ロールパンなど
※菓子パンは脂質が多いので避けましょう