



我孫子市 食育だより



～おいしく楽しく食事をしよう！～

大人のたしなみ

賢く選ぼう！大人のおやつ

昨今の新型コロナウイルス感染症の拡大予防のための外出自粛やテレワークの増加に伴い、家にいる時間が増えた方が多いようです。また、それに伴い、ついつい間食しすぎてしまう・・・という声をよく耳にします。

食育だより第21号では、家にいるから、ついつい食べ過ぎてしまう間食の賢い選び方についてご紹介します。

そもそも“おやつ”って何？
どうして“おやつ”っていうの？



元々は午後の間食を“おやつ”と呼んでいましたが、現在は、時間によらず一般的な間食をこう呼ぶ場合も多いようです。江戸時代中頃までは1日2食だったため、空腹をしのぐために八つ時（午後3時ごろ）に間食を取る習慣があったことから、現在もこう呼ばれています。

ありの～ままの～気持ちでおやつを食べてはいけないの？

成長段階である子どものおやつには、3度の食事だけではとりきれない栄養を補う「第4の食事」という意味合いがあり、とることが必要になる場合があるのに対し、大人のおやつは、気分転換やリフレッシュ、小腹を満たすためにとることが多いようです。

とり方によっては、リフレッシュにならなかつたり、肥満につながることもあるので、よく考えて上手にとることが必要になります。

最低限おさえておきたいポイントをチェック！



こんなことに注意点しよう！

今すぐ裏面をチェック！

○急激に血糖値を上げないようにする

※血管への負担がかかり、生活習慣病のリスクを高めてしまいます。

○とりすぎない（200kcalが目安）

※大袋なんてもってのほか！小分けにして食べましょう

その他にも・・・

○不足しがちなミネラル、食物繊維、たんぱく質摂取を意識

○噛みごたえのあるものにする

なども必要です。

健康寿命を延ばすためにも血糖値の動きに注目しよう！



血糖値が高いといけないの？なぜ急激に上げてはいけないの？

血糖値とは、血液中に含まれるブドウ糖（グルコース）の濃度で、ごはんやパン、麺類、果物などに含まれている糖質（炭水化物）をとることにより上昇します。

ブドウ糖は生命維持にとっても重要な物質で、脳のエネルギー源です。また、赤血球はブドウ糖でしかエネルギーを得られません。

血液中のブドウ糖は、すい臓から分泌される「インスリン」というホルモンの働きによって細胞の中へ取り込まれ、エネルギーとして利用されます。

食事の量や運動量によっても血糖値は変動しますが、健康な人は「インスリン」の働きにより一定の範囲内に収まっています。

しかし、食べすぎや運動不足などの不健康な生活習慣により血糖値が高い状態が続くと、血管の壁が壊れやすくなったり、血管が詰まったりする（糖尿病、糖尿病性網膜症・腎症）ことがあります、これが血糖値が高いとよくない理由です。

通常の食事による血糖値上昇であっても血管を傷つけると言われています。食事で上がった血糖値が下がりきる前に甘い間食をとると、血糖値が下がるタイミングが訪れず、血管への負担が大きくなります。

おやつでカルシウム・食物繊維を補おう！

3回の食事をきちんととり、間食は極力控えることが理想ですが、実際そうはいかぬもの。何かしら食べたくなくなってしまうのであれば、200kcal程度を目安に、日頃不足しがちなミネラル（カルシウムや鉄など）や食物繊維を補えるものをとるようにしましょう。

無理に我慢して違うものをとっても満足できません。身体が甘みを求めているときは、しっかりと甘みを感じて満足できるよう、原材料に「砂糖」と表示されているものを選ぶのもオススメだうなあ～。



目安は 200kcal！表示をチェックし上手に選ぼう！

一般的な食品の表示

100g 分なのか1食分なのかチェック！

1食分(18.6g)の標準栄養成分

エネルギー	77kcal
たんぱく質	1.3g
脂質	2.2g
炭水化物	13g
食塩相当量	1.2g
〇〇〇〇〇	〇〇g

名称	洋生菓子
原材料	小麦粉(国産)、卵黄(卵を含む)、ブルーベリー、バター(乳成分を含む)、砂糖
添加物	乳化剤(乳由来)、保存料(プロピオン酸)
内容量	200g
消費期限	令和〇〇年〇月〇日
保存方法	要冷蔵(10℃以下)
製造者	株式会社〇〇フーズ 千葉県我孫子市湖北台〇丁目〇番地〇号

現在、全ての加工食品について栄養成分を表示するよう義務付けられています。表示の見方については生涯学習出前講座「知って得する食品表示」でご案内しています。是非ご活用ください。

《問い合わせ》我孫子市健康づくり支援課 電話 04(7185)1126