

在宅勤務や外出の自粛など、様々な変化の中、<コロナ太り>というキーワードを耳にすることが増えました。

今回の健康ニュースでは、コロナ太りの原因の1つとして考えられる間食の摂り方について、改善出来そうなポイントを学びます。



<タイミング>

間食では、なんとなく口にしてしまう人が多いようですが、皆様は如何でしょうか？自分の間食の位置づけを考える。摂取の時間を決める。など、出来そうな対策を考えてみましょう。朝食を抜く人は、午前中より空腹を感じやすく、間食や甘い飲み物を辞められない人もいるかもしれません。1日の始まりは、1日をスタートするためのエネルギー源として、朝食をしっかり摂ることも間食対策には大切です。また、就寝が深夜となり、空腹感を満たすための夜食(間食)は要注意です。

<飲み物>

小腹対策や何となく？炭酸飲料やコーヒー、紅茶などの飲料、コーヒー・紅茶ミックス(スティック)など、甘い飲み物を毎日飲んでいませんか？市販の清涼飲料水は想像以上に糖分が含まれているものが目立ちますので、要注意です。加糖の飲料は無糖に変えてみたり、無糖のルイボスティやハーブティなどを試してみるのもお勧めです。



<カロリー目安>

食の目安は、1日200Kcal程度といわれています。体重コントロールを考えるのであれば、間食は控えるか、控えめがポイントです。市販の食品には、栄養成分が表示されているので、手に取った際は必ず確認するよう心掛けましょう。しかし、同じカロリーでも、糖質や脂質などに偏りがちな洋菓子類やスナック菓子、菓子パン、清涼飲料水などの重ねての摂取には注意が必要です。お勧め選定ポイントは、食物繊維を多く含み、噛むことが必要な食品です。

*栄養バランスのアップが期待出来るお勧めポイント

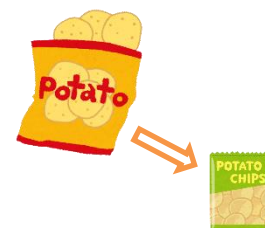
+カルシウム、+たんぱく質、+ビタミンC、+ビタミンE、+食物繊維など

牛乳、低脂肪乳、無調整・調整豆乳、チーズ、無糖のヨーグルト+きなこ・乾燥おから、果物、無塩のナッツ類、ゆで卵、野菜スティック、寒天ゼリー、ところてん、おしゃぶり昆布、茎わかめ、アーモンドフィッシュ、干し芋、干し柿、煎り大豆、チーズ鱈など



<間食対策ポイント>

- ・スナック類やお煎餅などは、袋を開けてしまうと手を止めることは難しいかもしれません。小分けしてある小袋商品を購入する、もしくは小皿に一回量を取り分ける、または週1袋までと週に楽しむ量を決めるなど、出来そうな対策を具体的に考える。
- ・甘い飲み物は、現在より量を具体的に控える。(500ml⇒250ml、週〇本など)
- ・スイーツは、毎日頑張っている自分に対してのご褒美として、週末(もしくは〇曜日)に楽しむ。
- ・イベントなどで楽しみ過ぎた後は、数日間食を控えることと共に、意識的に体を動かす。など



色々な変化が続く中、変化に対するストレス発散としての間食もあるかもしれません。

ストレス対策としての間食や食べ・飲み過ぎは、体にとっては負担につながる事が心配です。

趣味やご自身の好きな時間を過ごせるよう、他のストレス対策も検討していきましょう。