

Let's Try!

賢い間食のススメ

つつい食べてしまう間食に皆さんはどんなものを食べていますか? 今月は賢い間食選びについて考えてみました。

間食は食事で摂りきれなかったものを摂る小さな食事

「妊娠しやすいカラダづくり」のメールマガジンでコラムを連載されている管理栄養士の山田聡子さんは、「栄養フルコース型」の食事を紹介してくださっています。

「栄養フルコース型」の食事って?

栄養素ではなくアイテムで考える食事です。毎食右図①～③を摂り、④と⑤は、運動量にあわせて1日1～2回程度を摂ると、5大栄養素をバランスよく摂りやすくなります。

間食では図の③～⑤で食事で摂りきれなかったものを摂るイメージです。例えば、昼食を牛丼だけにしてしまったという場合に野菜ジュースを飲んだり、果物を食べてないなあという日には、季節の果物を食べるという具合です。



管理栄養士・山田聡子さん監修 おススメの間食



ナッツ(無添加)



ドライフルーツ



干し柿や干し芋

野菜スティック
(亜麻仁油やオリーブオイル+塩とともに)

牛乳やヨーグルト



100% ジュース

間食の王様、ナッツ!

毎日でも摂ることをお勧めしたいのは、ナッツです。ナッツには、オメガ3脂肪酸であるαリノレン酸や繊維、ミネラル、カルシウム、マグネシウム、カリウムが豊富(特に皮の部分)に含まれていて、健康効果を高めてくれます。

スペインの大学の調査では、1週間に3回以上クルミを食べている人は癌や心疾患で死亡のリスクが減ると判明しています。また、2013年、英国の医学誌『ニュー・イングランド・ジャーナル・オブ・メディスン』で、ナッツを多く食べることが死亡率を減らすといった主旨の報告が発表されました。ナッツをよく食べれば食べるほど、食べない人と比べると長生きするということです。

さらに、研究対象となった女性たちと男性たちの体重の変化を見てみると、ナッツを食べることが体重を増やすどころか、減らすことに関係しているということも、わかったといいます。

またナッツは、食べ応えもあるので間食には、最適です。油や食塩を使用していないものを選ぶことをおすすめします。

代表的なナッツ



・アーモンド

ビタミンEが多く含まれているので、動脈硬化を予防する効果や、血液循環をよくする効果も期待できます。

他、皮膚や粘膜の再生に必要なビタミンB2も豊富なので、美肌効果も期待できます。

(598 キロカロリー /100g)



・くるみ

体を温める作用が強く、冷え性に効果があります。また精子の質が高くなる効果も期待できます。

脂質が多くカロリーは高いけれども、たんぱく質とビタミンB1、ビタミンEを含み、強壮や疲労回復に役立ちます。

(674 キロカロリー /100g)

Staff's Voice

年齢と共に増加する体重も気になるころですが、甘いものは止められません(苦笑)数年前は甘いものを極力とらないよう気をつけていたのですが、その頃よく食べていたのが白いちじくのドライフルーツです。1粒でも食べ応えがあり、しかもワインにも良く合うんですよ。(江坂)



おきかえダイエットならぬおきかえ間食で、アイスにヨーグルトに、スナック菓子をナッツに、というようにおきかえて栄養を補えるようにすると健康的だと聞き、実践しています。意外と楽しくできるのでオススメです。夏には自家製のカスピ海ヨーグルトに冷凍フルーツを入れて食べています。(古樫)

