

お菓子やアルコールとの付き合い方を見直そう



管理栄養士
榎 玲里

お菓子やアルコールは、疲れている時に摂ると気分転換ができ、また、人と一緒に摂るとコミュニケーションが円滑になるので、日常生活に上手に摂り入れたいところです。一方で、思うがままに摂っていると糖質や脂質の摂りすぎに繋がってしまったり、内臓に負担をかけてしまう原因にもなるので注意が必要です。

妊娠しやすいからだづくりのために、3食の食事を見直すことももちろん大切ですが、つつい手を伸ばしたくなる嗜好品についても一度考えてみませんか？今月は、私たちの生活を豊かにしてくれるお菓子やアルコールを妊活中でも健康的に楽しむポイントについてお伝えします。

嗜好品との付き合い方のコツ ～お菓子編～

お菓子のエネルギーを把握しよう

普段間食をするとき、エネルギー（カロリー）を気にしていますか？お気に入りのお菓子だとなつてつい食べ過ぎてしまうこともあると思いますが、食事のバランスが偏らないためにも、間食は1日に200kcal程度までを目安に摂ることが勧められています。

お菓子の量が多くなってしまうと、エネルギーの摂り過ぎから肥満の原因となるほか、お菓子の多くはビタミンやミネラルを殆ど含まないので、身体の調子を整えてくれる栄養素が不足してしまうことにも繋がります。まずは普段よく摂るお菓子のエネルギーを把握し、摂りすぎていないかを確認してみましょう。

市販で人気のお菓子のエネルギー量

商品名	エネルギー量
明治 ミルクチョコレート 1枚	283 kcal
カンロ ピュレグミ(グレープ)	175 kcal
カルビー ジャがりこ	285 kcal
明治 たけのこの里	383 kcal
カルビー 堅あげポテト(65g)	333 kcal

不足しがちな栄養素が摂れるものを選ぼう

日本人の多くはお腹の調子を整える食物繊維や体の調子を整えるビタミン＆ミネラルの一部が不足傾向にあります。間食を、フルーツやいも類、ナッツ類などにすると満足感だけでなく、不足しがちな栄養素を補うことができます。

不足しがちな栄養素も補えるおすすめの間食

- ポテトチップス → ナッツ
- クッキー → 干し芋
- チョコレート → ドライフルーツ
- アイスcream → 冷凍マンゴー

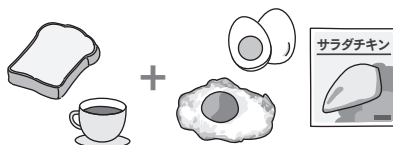


お菓子への欲求が収まらない時には食事を見直そう

朝・昼・晩の3回の食事に欠食がある、食事量が少ない傾向にあるなどの場合、お菓子を食いたいという欲求が強くなります。お菓子を減らすことに意識を重く置いてしまうと辛くなってしまうので、まずはいつもの食事の満足感をアップする工夫をしてみるのがよいでしょう。

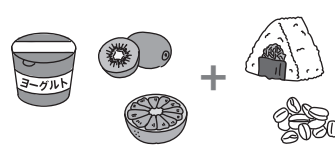
満足度を高めるための朝食の改善例

例1)
パン・コーヒーに...



ゆで卵や目玉焼き、サラダチキンなどをプラス

例2)
ヨーグルト・果物に...



おにぎりやオートミールなどをプラス

適量を意識してたしなもう

適度なアルコール飲料は気持ちをリラックスさせてくれたり、コミュニケーションを円滑にしてくれたりとメリットもありますが、疫学研究からも過度のアルコール飲料の摂取は男女ともに不妊のリスクを高めてしまう事が分かっています。そのため、アルコールは妊娠しやすいからだづくりのためにも健康のためにも慎重に摂りたい飲み物です。

厚生労働省では、飲酒する場合の節度ある飲酒量（純アルコール量）として、男性は20g、女性は10gを目安にすることを推奨しています。また、男性は40g以上（女性は20g以上）になると生活習慣病のリスクが高まるとされています。お酒が好きな方は、まず普段どのくらいの量のアルコールを摂っているかを把握してみましょう。

※妊娠の可能性のある時期には節酒ではなく、禁酒をしてください。

純アルコール量20gを含むお酒の量 ※カッコ内は飲料のアルコール度数					
ビール(5%)	缶チューハイ(5%)	日本酒(15%)	ワイン(14%)	ウイスキー(43%)	焼酎(25%)
					
ロング缶1本 500ml	ロング缶1本 500ml	約1合 180ml	1.5杯 180ml	シングル2杯 60ml	ハイボール 2杯分
					110ml

お酒を減らすための工夫

周りの人にサポートしてもらったり、アルコール飲料の代用品を用意することで減酒がしやすくなります。出来そうなことから取り入れてみましょう。

- ノンアルコール・微アルコール飲料を取り入れてみる
- 水などを混ぜて、アルコール濃度を薄くする
- 食事をしながらアルコールを摂るようにする
- 飲む時間帯を決め、長時間飲まないようにする
- 家族や周りの人にアルコールを減らすことを宣言し、応援してもらう
- 2次会はノンアルコールで楽しむ



アルコールを節制するとよく眠れる・頭がすっきりとする・仕事の効率が上がる・疲れやだるさを感じにくい・お酒代がかからない、減量しやすい、など多くのメリットがあります。メリットに目を向けながら減らす取り組みを考え、できることから実践してみてください。

旬を食べよう

季節の葉酸

葉酸を多く含む旬の食材を紹介します

枝豆

夏の訪れとともに旬を迎える枝豆。店頭で枝豆を見かけるようになると夏が近づいてきているのを感じますね。冷凍の枝豆は1年を通して購入できますが、さや付きの枝豆は6～9月頃の時期だけ楽しめます。

枝豆は植物性の食材ですが、たんぱく質が多く含まれており、卵に近いたんぱく質量を含んでいます。また1袋(正味100g)に260μgもの葉酸が含まれており、1袋を摂ると1日に摂りたい葉酸が摂れるほど葉酸が豊富です。

美味しくゆでるポイントは、下処理と塩加減。枝豆は鮮度が落ちやすいので、購入したらすぐに茹でるようにしましょう。茹でる前に両方の先端部分をはさみで切り落とすと中にまで水分がいきわたるので、塩気と水気が程よくなります。茹で湯の4%の塩を枝豆全体にも揉みこみ、沸騰した湯に塩も一緒に入れて5分ほど茹で、ざるにあげれば出来上がりです。

枝豆を美味しく茹でるためのポイント



さや付きならではの風味の良さや食感を楽しみながら、葉酸やたんぱく質をしっかり補っていきましょう。