

# 栄養だより



**日本調剤**

編集：大庭、磯貝、渡邊、澤  
(管理栄養士)

8月4日は  
栄養の日

## 間食を上手に活用してみよう

日本栄養士会では毎年8月4日を「栄養の日」と制定しており、2023年は「間食の、すすめ」がテーマです。間食はできるだけ控えた方が良いイメージがあるかもしれませんが、内容、量、頻度、タイミングを工夫することで上手に活用できます。

### 間食とは

食事（朝食・昼食・夕食）以外に摂取する食べ物と飲み物です。

### 間食は何のために摂るのか？

食事だけでは摂取できない栄養素を補うだけでなく、間食は生活の中の楽しみにもなり心身ともにリフレッシュや気分転換したりする役割もあります。

### 成人の間食の目安量

一般的には1日の必要栄養量の1割にあたる、**200kcal/日程度**が適量とされています。

### 【コンビニで購入できる200kcal前後の食品】

もち麦入りのおにぎり1個（エネルギー、食物繊維を補給）  
バナナ1本とヨーグルト1個（エネルギー、カリウム、カルシウムを補給）

### ライフスタイル別の間食の活用

#### 毎日忙しく過ごしている人

日本人が不足しがちな栄養素である**カルシウム**や**食物繊維**を間食で補いましょう。（例：ヨーグルト・牛乳・ドライフルーツ）

#### スポーツをする人

運動前には消化が良く素早くエネルギーになる**糖質**を摂取することがおすすめです。（例：おにぎり・バナナ）  
運動後には疲労回復を早める**糖質**と**たんぱく質**を摂取することがおすすめです。（例：カステラ・きなこ餅）

#### 夕食の時間が遅くなってしまう人

食事と食事の間隔は**4～5時間**が理想的です。それよりも時間が空いてしまう人は間食を**昼食と夕食の間**に摂取することで、夕食の食べ過ぎや血糖値の急上昇を抑えることができます。（例：おにぎり・サンドイッチ）

参考文献：厚生労働省,e-ヘルスネット,間食のエネルギー/農林水産省,おやつの意味を知りましょう/日清オイリオ,補食は練習前後に正しくとりましょう

## 間食をすすめたい人

間食は、誰もが控えたほうが良い、積極的に摂ったほうが良いというわけではありません。ご自身の食事量や体調に合わせて間食の内容や量を調整しましょう。

### 間食を積極的に摂った方が良い人

- 一回の食事でたくさん量が食べられない人
- 痩せが気になる人
- 体調を崩して食欲がない人

### 【アドバイス】

食事の中で**必要なエネルギー**や**たんぱく質**などの栄養素が**不足している**可能性があるため、間食で補うと良いでしょう。

### 【おすすめの間食】

プリン 約190kcal/個  
カステラ 約110kcal/1切れ  
バニラアイスクリーム 約200kcal/小1個

### 成長過程の子どものおやつ摂り方

子どもがおやつを摂るのは、1日3回の食事を補助するためです。**時間を決めて食べる**ことで、食べ過ぎを防ぎ、適度におやつを楽しみましょう。目安は、**1日200kcal以内**にし、数回に分けて摂ることや食事のリズムを崩さないようにすることも大切です。



参考文献：農林水産省,子どもの食育

## 認定栄養ケア・ステーションが疑問を解決！



体重が増えたので間食を控えた方が良いと言われてきましたが、どうしても食べなくなってしまいます・・・

どうしても間食を摂りたくなる時は、お菓子ではなく自分に合った質の食品・量・頻度を選択することが大切です。



管理栄養士

### 間食を控えた方が良い人

- 体重増加が気になる人
- 1日3食食べられ、エネルギーや栄養素が充足している人

### 【アドバイス】

食べ過ぎ防止のために**まとめ買い(ストック)**はせず、よくかんでゆっくり**食べる**ことで、1回で食べる量をコントロールしましょう。また**低エネルギー**かつ**糖質や脂質、塩分が多すぎない**食品を選びましょう。週1回のご褒美として間食を食べていい日を決めることもおすすめです。

### 【おすすめの間食】

素焼きのナッツ類  
25g程度(片手1杯分)  
約150kcal

カカオ成分が多いチョコレート  
20g程度(個包装3～5枚分)  
約120kcal

ヨーグルト(低GI食品)  
100～200g程度(1/4～1/2パック分)  
約150kcal

過不足のないバランスの良い食事ができているか、**日本調剤の管理栄養士にご相談ください。**

低GI食品について、詳しくは裏面で紹介します。  
参考文献：株式会社明治,教えて！チョコせんせい！

# 低GI食品を活用してみよう

糖質は身体や脳のエネルギー源となる欠かせない栄養素の一つです。

しかし、糖質を摂り過ぎてしまうと血糖値が急上昇し、中性脂肪の増加や肥満の原因になるといわれています。

今回は血糖値の上昇を緩やかにするといわれている「**低GI食品**」について紹介します。

## 低GI食品について知ろう

### GI値とは

GI(グリセミックインデックス)とは、食品に含まれる**糖質の吸収度合い**を示す値のことを指します。GI値が55以下の食品は「**低GI食品**」と呼ばれており、GI値が低い食品ほど**血糖値の上昇が緩やかになる**といわれています。

### セカンドミール効果

最初に摂る食事が次の食事(セカンドミール)の後の血糖値にも影響を及ぼすことを**セカンドミール効果**といいます。低GI食品はセカンドミール効果により、**次の食事や間食の後も血糖値の上昇を緩やかにする**ことが期待されています。

### おすすめの低GI食品

低GI食品も油断せず、食べすぎには注意しましょう！

#### 主食

見た目が“白い”より“茶色い”もの



#### 間食



参考文献：大塚製薬, 血糖値とGIの関係性, 「セカンドミール効果」って？ / 香川県, 糖尿病を予防するには

## おすすめレシピ ～間食編～

### バナナとキウイのヨーグルトアイス



#### 【成分表(1人当たり)】

エネルギー	83kcal
たんぱく質	1.9g
脂質	1.3g
炭水化物	16.1g
食塩相当量	0.04g
<b>カルシウム</b>	<b>55mg</b>

カルシウムが豊富なヨーグルトを使用したアイスのレシピです。保存袋を使用して簡単に作ることができるので、お子さまと一緒に作るのもおすすめです。

※1歳未満のお子さまには、はちみつを与えないでください。

#### 【作り方】

- キウイは皮をむいてすりおろす。
- ジッパー付きの保存袋に1、ヨーグルト、バナナ、はちみつを入れ、袋を閉じて手でつぶしながら混ぜ合わせる。
- 冷凍庫で冷やし、1時間ごとに手でもみ混ぜる。これを3回繰り返す。器に盛りつけ、ミントの葉を飾る。

参考文献：第一三共株式会社, e-ヘルシーレシピ

#### 【材料(5人分)】

キウイ	2個	はちみつ	大さじ2
プレーンヨーグルト	200g	ミントの葉	適量
バナナ(大)	1本		

## 全国でオンライン栄養相談ができます

日本調剤では、管理栄養士による栄養相談を行っています。

日本調剤オンライン薬局サービスNiCOMSを使って、**薬局にご来店いただかなくても、管理栄養士が皆さまの食事・栄養をサポート**いたします。

詳しくは、お近くの薬局スタッフまでお気軽にお声掛けください。

オンライン栄養相談の方法について紹介しています。  
詳細はQRコードよりご確認ください >>



## 日本調剤 ○○薬局

住所 :

電話番号 :

FAX番号 :

定休日 :

営業時間 :

薬局での待ち時間を軽減できるアプリ! 「お薬手帳プラス」>>

