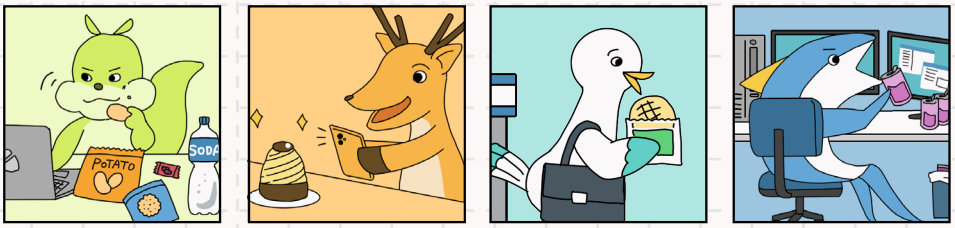
＼食生活をチェックしよう！／

めしどきあるある アニマル図鑑



第４弾　体に優しく！上手な間食のとり方

ついつい食べてしまう、おやつや間食。
食べすぎには要注意ですが、選び方や量、食べる時間の工夫で
無理なく間食を楽しむことができます。
働く動物たちの間食タイムを観察して
毎日の生活に取り入れやすい、上手な間食のポイントを見つけてみましょう！

仕事中にボリボリ…お菓子が止まらないリスさん



仕事中にもかかわらず、お菓子を食べる手が止まらないリスさん。「ながら食べ」は、食べた量を意識しにくいので、その後の食事量まで増えやすくなるリスクも…

今日から実践！

1. おやつは時間と量をあらかじめ決めて。口寂しい時はノンシュガーのガムなども活用しましょう。
2. お菓子を目につく場所には置かず、引き出しの奥や離れたラックなどに保管するようにしましょう。

新作スイーツが日々の癒し 甘いもの大好きシカさん

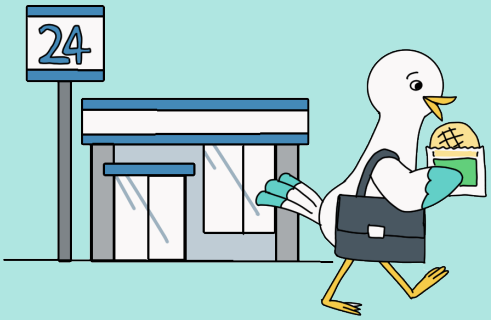


忙しい日々の癒しに、甘いスイーツでストレス解消が日課のシカさん。ご褒美としては良いですが、毎日の習慣になると、「おやつの時間だから」と、お腹が空いていなくても手が伸びてしまいがちに…

今日から実践！

1. なんとなくの習慣で甘いものを買わず、心から食べたいと思ったときに選ぶようにしましょう。
2. 甘いものを食べた日は、夕食の主食や揚げ物を少し控えるなど、1日の中で量を調整しましょう。

夕食まであとちょっとだけど…
ついつい買い食いカモメさん

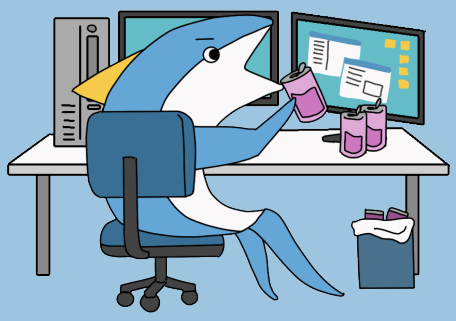


お腹が空いたので、帰宅途中にコンビニに寄って、夕食前についついお菓子や揚げ物を食べてしまうカモメさん。そのまま普段どおり夕食も食べると、食べすぎに繋がることも…

今日から実践！

1. 夕方の間食は夕食の一部として考えて、全体で食べる量を調整しましょう。
2. おにぎり･果物･乳製品など、栄養も補えるものを選ぶようにしましょう。

集中力をチャージ？
甘い飲み物必須のマグロさん



仕事に全力集中のマグロさん。仕事のお供に甘いジュースやコーラなどが欠かせません。しかし、甘い飲み物は血糖値が上がりやすく、満腹感も得にくいため、飲みすぎに注意しましょう。

今日から実践！

1. 水やお茶など無糖のものを基本とし、甘い飲み物は小容量の缶に変えるなど工夫をしましょう。
2. 甘い飲み物は水分補給の手段としてではなく、時々の楽しみに飲むように意識しましょう。

POINT

間食をとるときは、時間と量、食べるものを意識！

間食のとりすぎはよくないですが、無理に我慢することはストレスに繋がることも。
適切な時間と量、食べるものを意識することで、体を大切にしながら間食を楽しむことができます。

ポイント1
時間を決めて、ダラダラ食べは避ける

夕食や就寝に近い時間を避け、食べる時間と量をあらかじめ決めて、無意識にだらだら食べないように心がけましょう。

ポイント2
お菓子･甘い飲み物は1日200kcal程度を目安に。

パッケージの栄養成分表示を確認し、食べる分をあらかじめ取り分けておきましょう。

ポイント3
栄養素を補える食べ物を選ぶ

無糖ヨーグルトやゆで卵、果物など、栄養素を補えるものを選びましょう。

ポイント4
甘い飲み物にも要注意

甘い飲み物は血糖値が上がりやすく、満腹感も得にくいため、水やお茶などの無糖飲料を基本にしましょう。

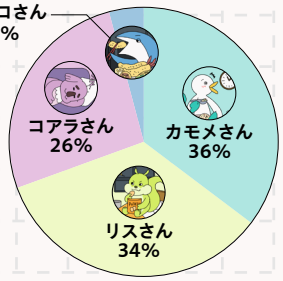
第3弾のタイプ割合　**秋の夜長 遅い時間まで食事していない？**


36%　会話が弾んでこんな時間？！終電ギリギリのカモメさん


34%　晩ごはんはもう食べたけど…お菓子が止まらない！リスさん


26%　たっぷり食べて眠くなっちゃった…食べてすぐ寝るコアラさん


4%　残業上がりに特盛天丼！ボリュームごはんのマグロさん



監修：古谷 彰子

管理栄養士・博士（理学）。愛国学園短期大学准教授、日本時間栄養学会理事。個人事業主としてChronoManageを運営。
時間栄養学を専門とし、「何を食べるか」だけでなく「いつ食べるか」が健康や体内時計に与える影響を研究。
企業・自治体との共同研究、商品開発、講演、メディア監修など幅広く活動している。