# 協会けんぽの管理栄養士からのメッセージ

## おぼえていますか？今日食べたおやつ

## ～仕事のパフォーマンスを上げるために～

今年度は、時間栄養学に着目して情報発信していきます。

第1回 「いつ」食べるかがカギ
第2回 早寝 早起き 朝ごはん？
第3回 おぼえていますか？今日食べたおやつ
第4回 その食べ方でよく眠れる？

についてお伝えしていきます。




※時間栄養学：「いつ食べるか」に着目した学問

# こんなこと感じていませんか？




だるい、疲れている
お腹が空かないのに食べている
お菓子を食べても、満足感がない
甘いものを食べても癒されない
寝る前にドカ食いしちゃう
お菓子を食べた罪悪感がある

# おやつにどんなものを食べていますか？

嗜好品（菓子類やジュース、エナジードリンクなど）

【栄養の特徴】

糖質や脂質が多い　→　カロリーが高い

たんぱく質、ビタミン、ミネラルが少ない

甘いものが欲しいのは、エネルギー不足のサイン

でも、必要な栄養素は糖質だけでないから身体は満たされません

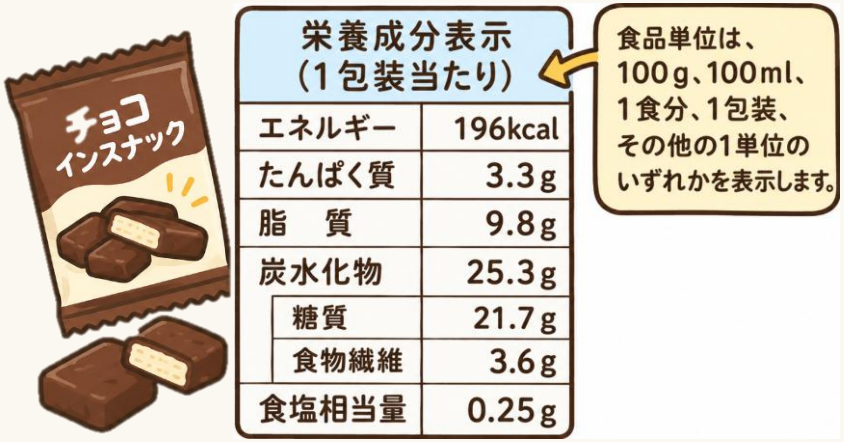
お腹が空いていないのに、なんとなく食べていませんか？

食事をバランスよく食べることで、実は間食は減らせます

# おやつは200kcal以内で

１日摂取エネルギーの10%以内が目安

栄養成分表示の見方







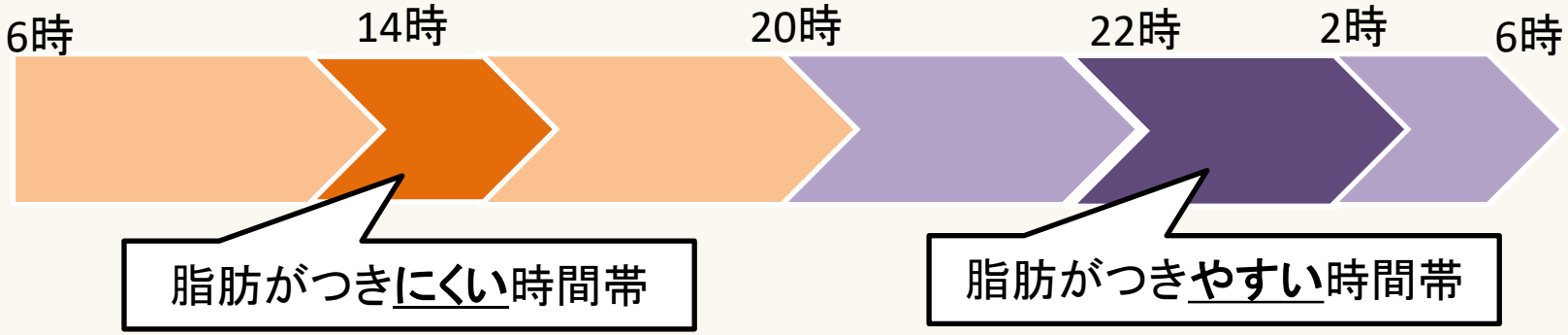
【おすすめのポイント】

脂質や食塩相当量が少ない

食物繊維が多いもの

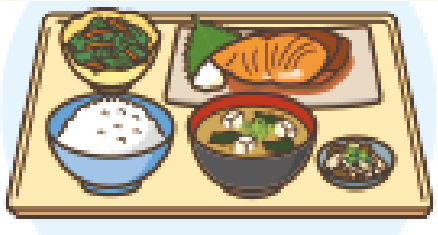
# おやつは15時までに食べる

例えば、身体への脂肪のつきやすさも時間によって違う




6時～20時（オレンジの時間帯）に3食を済ませると脂肪が付きにくい

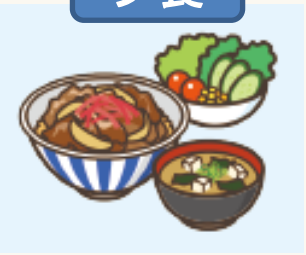
朝食



昼食



夕食





太りにくい

# おやつを正しく食べると

空腹を感じて、３食をおいしく食べられる
イライラしない
甘いものへの依存がなくなる
食べる必要のないおやつが減る
考えて食べられるようになる



身体の変化を感じてみてくださいね！