

～間食で健康を味方につける方法～

# ヘルシースナッキングのすすめ



朝・昼・夕の食事に加えて、タイミングよく間食を取る「健康的な間食習慣＝ヘルシースナッキング」をご存知ですか？ 間食すると太るというイメージがありますが、これは食べながら減量が期待できるダイエット法。今回は、その取り入れ方やおすすめの食品についてご紹介します！

## スナッキングの取り入れ方

“スナッキング”とは『過度な空腹の時間を作らず、栄養価が高い食材を適量、間食として取ること』です。食事の間隔が空き過ぎると、次の食事で食べ過ぎたり、血糖値が急上昇して太りやすい体質になったり、午後の眠気や集中力低下の原因になります。その解消法として“スナッキング”を取り入れてみましょう。

**タイミング** 朝食と昼食、昼食と夕食の間に1回ずつ（夕食が遅い場合は昼から夜の間に2回でもOK）



**ポイント** カロリーオーバーに気をつける

一日の総エネルギーは変えずに、食事回数を増やす

間食の目安は一日200kcalまでとする

※スナッキングは適量の間食を取ることで、『一日の摂取カロリーを結果的に減らす』という目的もあります。

## おすすめの食品

一日200kcalという目安を守れば何でも食べて良いというわけではありません。糖質の吸収を緩やかにしたり、集中力を維持できるような食品を選び、前後の食事を踏まえつつバランスよく食べましょう。

### スナッキングに適した食品

1 食物繊維やたんぱく質が補給できるもの

2 噛み応えがあるもの

3 ビタミンやミネラルが補給できるもの

#### ナッツ類



ナッツ類に含まれるリノール酸やオレイン酸には、悪玉コレステロールを抑制する働きがあります。ビタミンやミネラルも豊富で噛み応えもあり、少量でも満足できます

#### 果物・ドライフルーツ



食物繊維やポリフェノール、ミネラルを多く含んだ果物は、生でも良いですが、ドライフルーツの方が効率よく栄養素を取ることができます

#### 乳製品



チーズやヨーグルトなどの乳製品には良質なたんぱく質やカルシウムが多く含まれています。腹持ちも良く、整腸作用も期待できます

「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修：株式会社グリーンハウス栄養健康事業部管理栄養士グループ  
社員食堂・学校・病院などのさまざまなシーンで、食を通して健康づくりを応援。

お問合せ先・担当者



アクサ生命保険株式会社

〒108-8020 東京都港区白金1-17-3  
TEL 03-6737-7777 (代表)

www.axa.co.jp/