

# 知って得する健康コラム～肥満予防④～

## 肥満予防のための食生活:間食編

### 周りの人はどうしている？

有限会社渡建

渡邊正子さんの取り組み！

Q 普段はどのように過ごされていますか？

渡邊さん 建設業の事務仕事をしています。接客もしますし、時間があるときには事務所の庭の手入れもしています。

Q 健康管理のための習慣はありますか？

渡邊さん ストレス解消のために歩いています。1時間で5kmくらいの道のりを歩きます。何も考えず集中して歩くことで心も体もスッキリします。

Q しっかり歩かれているんですね。歩くための体づくりで気を付けていることはありますか？

渡邊さん 食事をしっかりとることです。朝昼夕3食、好き嫌いもなく何でも食べるようにしています。家族の中でもよく食べている方かもしれません。しっかり食べないと一日の仕事で体力がもちませんし、歩くためのエネルギーもなくなってしまうからですね。それから、しっかり食事を食べるために歯の健康に気を付けています。定期的な受診と適切なブラッシングで歯の健康を維持しています。

Q 1日3食に加えて、間食をとることもありますか？

渡邊さん 間食は減多にとりません。1日3食しっかり食べるのでお腹も空きませんからね。仕事の合間に飲み物を飲むことはありますが、お湯を飲むことがほとんどです。間食をとるのだったら、1日3食をバランスよくしっかりと食べたいです。食事と運動で免疫力をつけて、年齢に負けない体づくりをしたいと思っています。



### 村田町民 体格別の間食摂取状況

Q 間食をするから太るのでしょうか？

間食の摂取頻度を体格別に集計してみると、間食の摂取頻度に差はありません。間食も含め一日に摂取するカロリーが消費するカロリーを上回ると肥満になります。間食の内容や回数はもちろん、1日3回の食事の内容も合わせて見直し、適切な食生活をおくりましょう。

体格	毎日摂取する	時々摂取する	ほとんど摂取しない
やせ (BMI 18.5未満)	25.6%	60.5%	14.0%
普通 (BMI 18.5以上25未満)	18.1%	59.2%	22.7%
肥満 (BMI 25以上)	14.2%	65.9%	19.9%

(令和元年村田町特定健診(9月集団健診)結果より)

### (健康むらた！ 肥満予防のための食生活～間食編～)

#### ●間食とは？

間食とは、朝食・昼食・夕食以外に摂取するエネルギー源となる(カロリーがある)食べ物と飲み物のことです。その種類はお菓子、ジュースやお酒、果物、菓子パン、ファストフード等様々です。

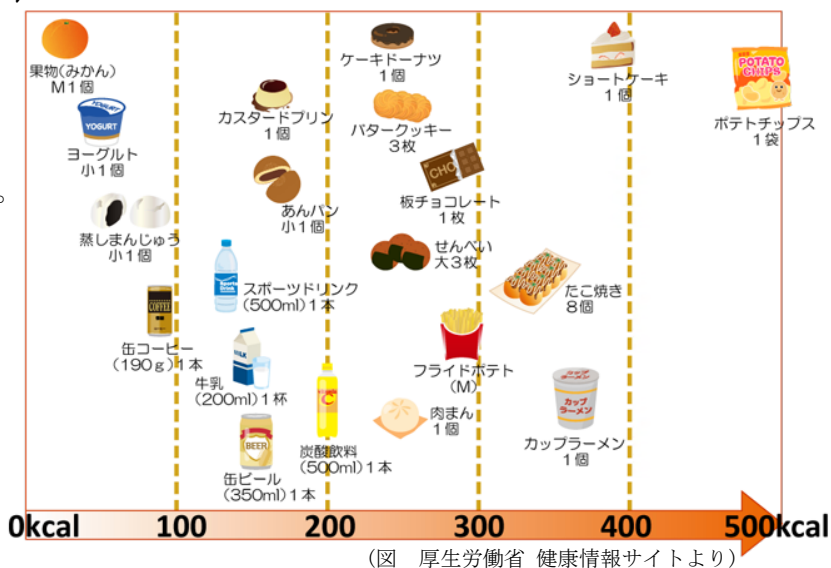
仕事などの気分転換に飲む甘味のある飲み物やエナジードリンクなども間食になります。

#### ●間食の上手なとり方

間食が必ずしも肥満につながるわけではありません。上手に間食をとることが大切です。間食の適切な量は1日に200キロカロリー程度だと言われています。市販のお菓子や飲み物、お酒には栄養成分が表示されているものも多いので、確認してみましょう。

さらに少量を小皿にとることや小袋のものを選ぶことを心がけてみてください。飲み物では無糖のコーヒーやお茶を選ぶことをおすすめします。

また、日本人に不足しがちなカルシウムを補う牛乳やヨーグルトを選ぶ際、カロリーを気にする方は低脂質や低糖のものを選びましょう。間食は食べすぎないように回数や量を減らす工夫をすること、不足しがちな栄養を補える種類を選ぶことが大切です。



(図 厚生労働省 健康情報サイトより)