



間食とは

みなさん、間食習慣はありますか？間食の元々の意味は、朝食、昼食、夕食で不足している栄養素を補うための食事のことを言います。間食の取り方によっては、体重増加に繋がるなど、メリット、デメリットがあるため、適切な取り入れ方をみていきましょう！

間食によるメリット

① ドカ食い防止

間食で小腹を満たすことで、空腹による**食べ飲み過ぎ、早食いを防止**し、食後高血糖を防ぐことができます。



1食でタンパク質やビタミン・ミネラル・食物繊維を補えない方。また、食事が十分に摂取できない方は、間食を利用し、分割して栄養を補いましょう。

② 不足栄養素を補う

間食によるデメリット

① 内臓脂肪の増加

糖質



脂質



生活習慣病
リスク増

食事の代わりに菓子類で栄養を補うと、**炭水化物・糖質や脂質に偏り、エネルギー過剰**となります。**脂肪として蓄積され、体重増加や腹囲増加、血糖上昇**など生活習慣病のリスクが増えます。

② 栄養素の偏り

たんぱく質
・ビタミン
・ミネラル
・食物繊維不足

筋力低下
基礎代謝低下

免疫低下

便秘
肌荒れ

糖質・脂質に偏った菓子類が多いため、栄養素不足にもつながります。

副菜

主菜

バランスの良い
食事を基本に

食事から栄養を
摂りましょう！

Point

間食時、糖質・脂質の多い菓子類を食べる習慣は控えましょう。間食を食べてもよいですが、適切な間食との付き合い方が必要です。具体的な間食の取り入れ方をみていきましょう。

間食の選び方、食べるタイミング、食べ方について

栄養成分表示を見る習慣を付けましょう！

栄養成分表示(100g当たり)	
エネルギー	417 kcal
たんぱく質	17.2 g
脂質	11.7 g
炭水化物	57.0 g
食物繊維	7.4 g
ナトリウム	398 mg
カルシウム	96 mg
鉄	3.4 mg

〇〇当たり(100g、個、袋など)をまず確認！

間食1食当たり目安量

100~200kcal以内
糖質10~15g以下

目安量に
抑えるには...

■ 食べるタイミング ■

・ 残業時は菓子類を食べない

夕食の一部としておにぎり、サンドイッチ、パンなど主食(エネルギー源)となるものを食べましょう。帰宅後、野菜や、肉・魚料理などおかずを食べましょう。

・ 就寝前は何も食べない

脂肪として蓄積されやすいため、食べないようにしましょう。

夜食

注意です！

■ 食べ方のPoint ■

・ 食べてもいい量だけ出す

大袋で食べると、ついつい食べ過ぎにつながります。

・ 個包装を選ぶ

食べきりサイズで食べ過ぎを防止しましょう。個包装を何個も食べると目安量以上になるため注意！



・ ゆっくり味わいながら食べる

ながら食べるのではなく、食べている量を意識して食べましょう。



間食におすすめのもの

100～200kcal
糖質10～15g以下
を基本に

■ タンパク質や食物繊維を含むものを選びましょう！

炭水化物・糖質を多く含む食品は、消化しやすく腹持ちが良くありません。また、血糖値が上がりがちになります。加工食品には糖質が多く含まれがちです。天然由来の食品（低カロリー・低糖質、食物繊維を含むもの、腹持ちの良いタンパク質を含むものや噛み応えがあるもの）を選ぶようにしましょう。



ナッツ類

目安量
片手1杯(25g)

Point① 良質な油

不飽和脂肪酸（コレステロールを下げる働き）を多く含みます。

Point② 噛み応えあり

食前に食べると、満腹感を感じやすく、食べ過ぎを防止できます。

Point③ 食物繊維が豊富

消化に時間がかかるため、腹持ちがよいです。また、GI値（食後血糖値上昇を示す値）が低く、肥満防止になります。

！食べ過ぎに注意！

- 脂質過剰になるため注意しましょう。
- 食物繊維の摂り過ぎは、腹痛、下痢の原因となります。

素焼きや無塩
がおすすめ！



チーズ・ヨーグルト類

Point① タンパク質・カルシウムが豊富

牛乳（カルシウム量:コップ1杯220mg）の5～7倍のカルシウム（必要量:700mg）を含むものもあります。ヨーグルトは牛乳と同量。乳製品は、タンパク質も多く含み、腹持ちが良く食べ過ぎ防止になります。

Point② 乳酸菌を含む

ナチュラルチーズ（カマンベール・モッツアレラ・カッテージ・さけるチーズ・とろけるチーズ）に多く含まれ、腸内環境を整える働きがあります。

*妊産婦さんは、ナチュラルチーズの摂取を控えましょう。チーズに含まれるリステリア菌は、流産、早産など、生まれてくる赤ちゃんに影響があると言われています。

〔妊産婦さんにチーズはNG？理由やチーズの選び方・よくある質問を解説〕<https://www.yotsuba-shop.com>

！食べ過ぎに注意！

成分表を確認！

可食部100gに含まれる成分	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
カッテージチーズ	99	13.3	4.5	1.9	55	1.0
カマンベールチーズ	291	19.1	24.7	0.9	460	2.0
クリームチーズ	313	8.2	33.0	2.3	70	0.7
プロセスチーズ	313	22.7	26.0	1.3	630	2.8

- チーズは、脂質・塩分に注意しましょう。
- ヨーグルトは、低脂肪・低糖質を選びましょう。

おしゃぶり昆布

Point① 栄養素が豊富

低カロリー（約30kcal/袋）で、ミネラル、ビタミン、カルシウム、食物繊維が豊富。

！食べ過ぎに注意！

成分表を確認！

- 塩分の摂り過ぎに注意しましょう。
- 食物繊維の摂り過ぎは、腹痛、下痢の原因となります。

小魚



Point① 良質な油

不飽和脂肪酸（コレステロールを下げる働き）を多く含みます。

Point② 噛み応えあり

低カロリーで噛み応えあり、少量で満腹感を感じやすいです。

Point③ タンパク質・カルシウム その他ミネラルが豊富

参考：糖尿病ネットワーク 間食指導情報ファイル



高カカオチョコ

個包装で
1日5枚程度

カカオ含有量が高い（カカオ70%以上）チョコレートは、個包装1粒が約30kcal、糖質1.6gと比較的、低カロリー、低糖質です。

低カロリー・低糖質の菓子類

天然由来の食品だけではなく、加工品の菓子類にも、低カロリーや低糖質のものがあります。どうしても甘いものが欲しかった時は、このような商品を利用することもおすすめです。



当院2Fの売店で
購入可能です。

