

## ～～間食を上手にとりましょ～～

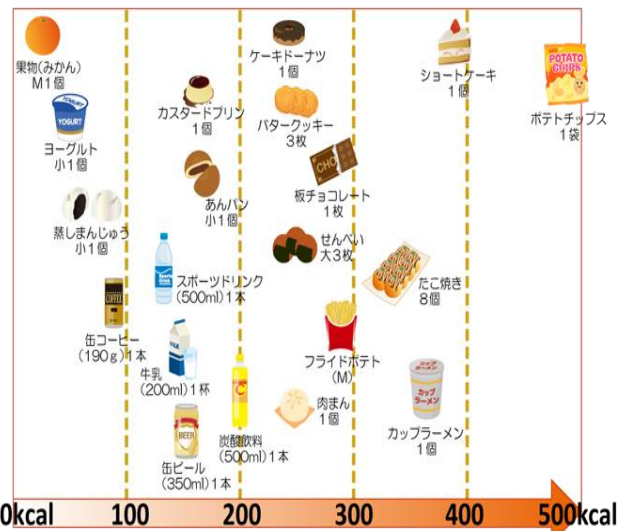
間食とは朝食、昼食、夕食以外に摂取する食べ物、飲み物のことで、栄養補給の他に気分転換や生活にうるおいを与えるという役割もあります。

しかし好きなものを好きなだけ食べてしまうと、1日に摂取するエネルギーが消費するエネルギーより多くなる可能性もありますので、回数や量を考えて上手に間食を摂ることが大切です。

### \*間食は1日200キロカロリー

#### 以内を目安にしましょう

- ◎ 間食としてよく食べられてるスナック菓子や甘い菓子、糖分の多い炭酸飲料・コーヒー飲料などは、思った以上にエネルギーの高いので注意しましょう。
- ◎ お菓子などの食品の袋には栄養成分やカロリーが表示されているものも多いので、是非参考にしてみてください。



厚生労働省ホームページ参照

### 嘱託医 藤崎志保子先生からのアドバイス



#### おやつについて

家事や仕事で疲れた時にチョコレートを一つ口にするだけでホッとした気分になりますね。

おやつには空腹を軽減する、疲れを癒す、気分をリフレッシュさせるなどの効果があると言われています。

ただし食べすぎには注意が必要です。

### ★ 栄養コーナー ★

#### 2月 おすすめの飲み物・・・ホットレモン

レモンなどの柑橘類には心をリラックスさせる効果があります。



ホットレモンは体も温まりよりリラックス効果が期待できます。他にも美肌効果や体の調子を整える栄養素もたくさん入っています。

ただ市販のものは甘味料が多く含まれているので、飲みすぎに注意してください。

「マスクの着用」「手洗い」など引き続き感染症対策をしっかりとっていきましょう。