保健・衛生通信 26年度5号

2026年　8月　5日
社会福祉法人　道南福祉ねっと
理事長　西本　愛

～　間食を上手にとりましょう　～

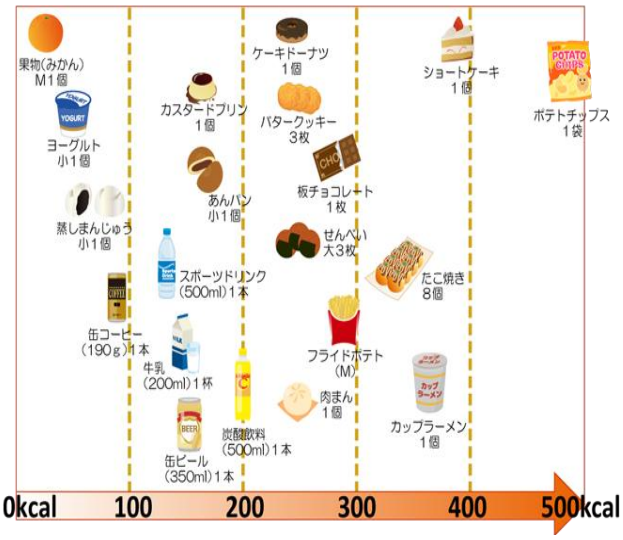
家事や仕事で疲れた時にチョコレートを　一つ口にするだけでホッとした気分になりますね。おやつには空腹を軽減する、疲れを癒す、気分をリフレッシュさせるなどの効果があると言われています。ただし食べすぎには注意が必要です。

◎ 果物をとり入れたり、ヨーグルトやチーズなどの乳製品もおすすめです。

◎ 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下さい。

⇒

1日200キロカロリー以内を目安にしましょう



厚生労働省ホームページ

嘱託医　藤﨑志保子先生からのアドバイス



暑い季節に旬を迎える野菜や果物はみずみずしいものが多く、水分補給にぴったりです。

夏ならではの果物スイカもカリウムが多く含まれ、甘みもあり、ビタミン、ミネラルなどの栄養素が含まれています。

水分補給の一環として間食に果物をとるのも良いでしょう。

★ 栄養コーナー ★

水分補給のウソホント？

よく水分補給の時に「コーヒーや緑茶等カフェインが入っている飲み物はよくない」と言われていますが・・・

実際コーヒーや緑茶に含まれているカフェインには利尿作用はありますが、飲みなれている人であれば普段の水分補給に問題ありません。

ただ、カフェインには血管を広げ、体温を上げてしまうので熱中症で体温が上がっているときは避けましょう。