

間食の適量とカロリー

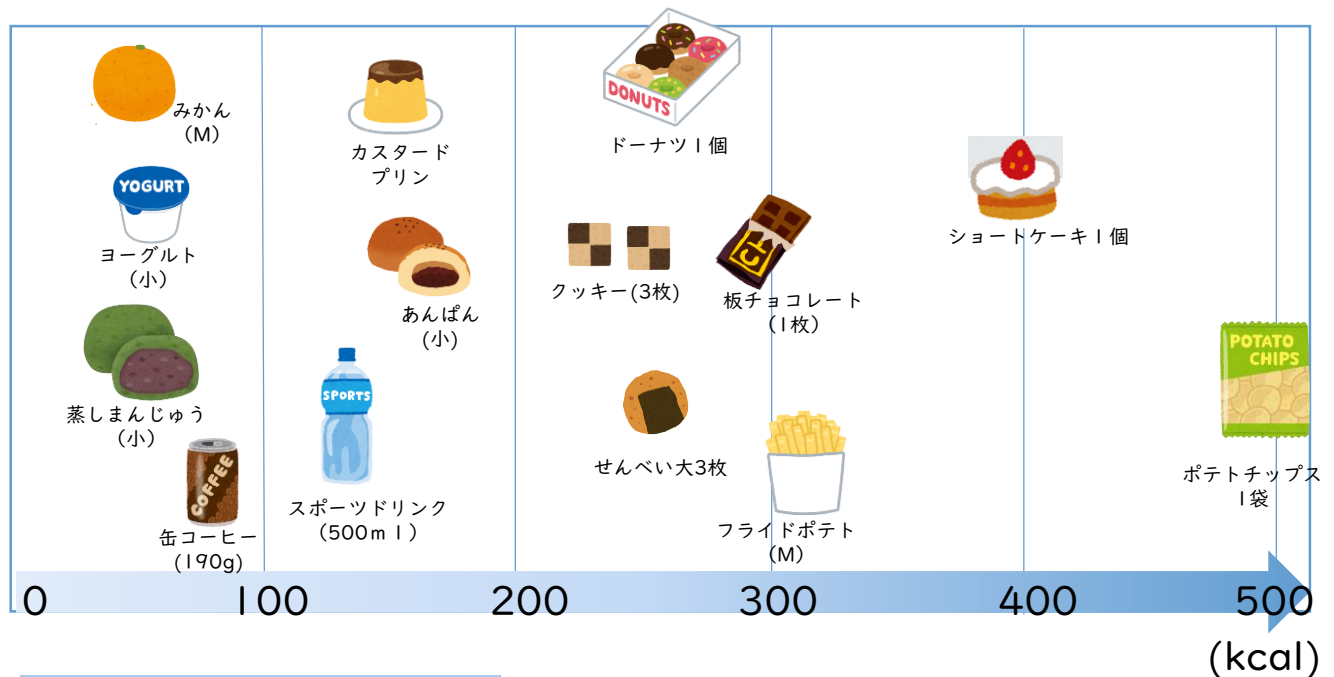
スナック菓子や甘いお菓子、甘い飲料などの間食となるものは、高エネルギー、高脂質です。原則として食べてはいけない食品や食材はありませんが、問題なのはあくまでも量を食べすぎることです。

あらかじめ量と時間を決めて過度の飲食にならないようにしていきましょう。

間食の適量

間食は1日**160kcal以内**を目安に。減量中是一日に摂取するエネルギーが消費するエネルギーを超えないように、1日3食バランスよく食べたうえで、間食を含め調整しましょう。

間食のカロリー



いつ食べるか

間食は活動量が多い**昼間、特に運動や活動を始める前**に食べれば、ある程度のエネルギー消費が期待できるため、血糖値が上がったままになりません。

その他の健康情報は
こちらから▼

最も良くないタイミングは、夜寝る前です。食べ終わった直後で、まだ血糖値が高い状態のまま眠りについてしまうと、就寝中や翌朝の血糖値に影響が及びます。また、就寝中はエネルギー消費量が少ないため、肥満の原因にもつながります。

