間食のコントロール対策

間食しやすい状況をつくっていませんか？ 日頃のパターンを振り返ってみましょう。

1.朝・昼・夜、1日3回の食事内容を充実させる

●主食：
ごはんやパン、麺類など

●主菜：
肉や魚、卵、
大豆製品など

●副菜：
野菜や海藻、
きのこなど

※毎食「主食、主菜、副菜」をそろえて食べましょう。
足りない栄養素があると間食をしやすくなります。

2.間食を食べる時間や量を決める

・週3回、食べてもよい日を決める。

・日中に食べる、21時以降は食べない。

・食べるならば、1日にせんべい2枚まで、など。

3.間食を食べたくなった時、別の行動をする

・お茶を飲む。

・歯をみがく。

・掃除など家事をする。

・ストレッチや体操など体を動かす、など。

4.買い置きをしない、目の届くところに置かない

・食べたくなったら、買いに行く。

・買うときは1つと決める。

・戸棚や引き出し、冷蔵庫にしまう。

5.食べてもよいお菓子・果物を決めておく

・低カロリーの商品を選ぶ（栄養成分表示を見る）

例

●プリン
約200kcal

●ゼリー
約100kcal

●りんご
約60kcal

・小さいサイズの商品を選ぶ

例

●スナック菓子
大きめサイズ
約480kcal

●スナック菓子
小サイズ
約200kcal

その他の健康情報は
こちらから▼

医療法人社団 同友会

Copyright © 2025 産業保健本部 All Rights Reserved.