

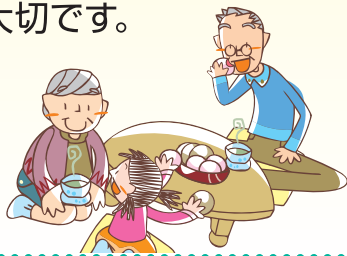
今月のテーマ

メタボさんの『おやつ』術

おやつを好きなだけ食べていると、「メタボリックシンドローム」が起こりやすくなります。メタボ対策になる3つの食べ方を守って、おいしく健康におやつを楽しみましょう！

1 毎日食べない

おやつを毎日食べるとエネルギーの摂りすぎになり、メタボリックシンドロームになりやすくなります。おやつはたまに楽しむものと考え、毎日食べないことが大切です。



2 1日量の10%をめやすに

一日に必要なカロリーの10%程度を目安にしてみてください。2,000kcalの人は200kcalという具合。この分をおやつのカロリーとして確保し、ほかの食事を調整すると良いです。



200kcalってどれくらい？

裏ページをご覧ください！



3 1日のエネルギー量の範囲内に

食事のエネルギー量を調節し、1日3回の食事とおやつエネルギー量の合計が、適正摂取エネルギー量の範囲内になるようにしましょう。

ふだんの食事例

朝昼夕の食事で約2,000kcal



おやつを食べる時の食事例

朝昼夕の食事で約1,800kcal + おやつ約200kcal



+



エネルギーの食事摂取基準：推定エネルギー必要量 (Kcal/日)*1

性別	男性			女性		
	I	II	III	I	II	III
30~49歳	2,300	2,650	3,050	1,750	2,000	2,300
50~69歳	2,100	2,450	2,800	1,650	1,950	2,200
70歳以上	1,850	2,200	2,500	1,450	1,700	2,000

*2 身体活動レベル

- I 生活の大部分を座って過ごす場合。
- II 職場内での移動や通勤、買い物、家事、軽い運動のいずれかを行う場合。
- III 活動量の多い仕事をする、または余暇に活発な運動習慣をもっている場合。

*1 健康の維持や増進、生活習慣病や過剰摂取による健康障害などの予防を目的として、エネルギー摂取量の基準を出したものの厚生労働省「日本人の食事摂取基準」2010年版より

150~200kcalのおやつって？

- 水羊羹 1個
- 団子 1本
- チョコレート 1/3枚
- プリン 小さめ1個
- ロールケーキ 1切れ
- フルーツ入りヨーグルト 1個
- 抹茶ラテ、カフェラテ(加糖) 1本

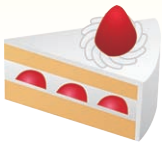
そのほかにも、
栄養調整食品などの
お菓子はカロリーコントロールが
しやすいですし、最近では
スナック菓子も少量小袋の
ものが多く出ています。



カロリー高めのおやつを食べたい時は？

「1日200kcalでは、大好きなケーキが食べられない」と嘆く人も、心配ご無用。
そんな場合は、一週間あたりに換算しておやつ計画をたててみてはいかがでしょうか。

350kcal



270kcal



200kcal×7日分=1400kcal

これを一週間分のおよつのカロリーとして、調整するのも良いと思います。毎日おやつにケーキやアイスクリームでは食べ過ぎですが、週に3回ぐらいであれば、ボリュームのあるおやつを食べても大丈夫なのです。

おやつを食べるタイミングは？

一番適しているのは午後の時間



BMAL1の少ない午後3時頃が最適。
一般的に、午後3時から6時の間が
1日で一番体温が高くなる代謝の
良い時間帯なので、カロリーの消費
も多くなると考えられます。

避けたほうが良いのは深夜



BMAL1の多い夜(特に10時から2時)
にお菓子を食べるのは、体脂肪に
なりやすいと言われているので控え
たほうが良いでしょう。

BMAL1って？

BMAL1は脂肪をつくってため込ませたり、脂肪を消費させないよう指示する役割を持った、たんぱく質。BMAL1の量は、時間によって変化します。分泌量の少ない時におやつを食べれば、脂肪になりにくいのです。BMAL1の一番多い時間帯は、夜10時から2時の間。この時間帯には、BMAL1は昼間の20倍もの分泌量になってしまいます。

おすすめ！ マービー シリーズ

マービーの原料である還元麦芽糖は、でんぷんから作られる低カロリーの糖質です。小腸でほとんど消化・吸収されず、大腸で発酵・吸収され、大部分が炭酸ガスと水に分解されてしまうため脂肪になりにくいのです。



1本あたり20kcal
(砂糖使用品と比べて45%off)



1粒あたり5kcal
(砂糖使用品と比べて40%off)



大さじ1杯あたり5kcal
(砂糖使用品と比べて40%off)



1本あたり2.6kcal
(砂糖使用品と比べて50%off)

生活習慣病など食事のコントロールが必要な方は、主治医に相談しながらおやつを楽しみましょう

みやこ薬局

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店
北山店・紫竹店・大宮店・みやこケアプランセンター(北山店横)

http://www.mlyph.jp/miyako_pharm/

*****みやこ薬局大宮店 オープンしました*****