

# ヘルシーなの健康応援ナビ

## NAVI



健康課  
市役所内  
☎23-3515 FAX 23-3810  
あつみライフランド  
☎33-0386 FAX 33-0319

### 適度に間食をとろう！

皆さんは、好きなおやつ、スイーツはありますか？毎日の生活の中で、ちょっと特別な「間食」の時間は、1日の中でも楽しみなひとときです。

食べる時間や量などに気を付けて、美味しく健康的に間食を楽しみましょう。

### ◆間食の役割

#### ①栄養補給

間食とは、朝食、昼食、夕食の3度の食事以外に摂取する食べ物や飲み物のことで、3食で摂りきれない栄養を補うことができます。

#### ②気分転換や生活に潤いを与える

仕事や勉強の合間には、気分転換が必要です。間食を食べながら家族や友人と会話を楽しんだり、お気に入りのスイーツを食べて幸せな気持ちになるなど、リフレッシュ効果があります。

### ◆間食の適量は？

一般的には

1日200キ

ロカロリー程

度の間食が適

量です。間食

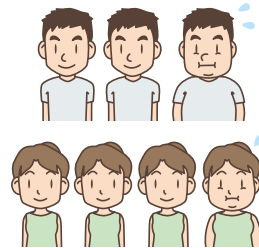
には良い役割

があります

が、食べ過ぎ

てしまうと、

肥満につながる可能性があります。



### ◆間食の食べ方のポイント

#### ①栄養成分表示を確認する

市販のお菓子などには栄養成分表示の記載があります。カロリーや食塩量などを確認し、食べる量を調節しましょう。

#### ②食べる時間を気をつける

間食を食べる時間は、活動量が多い日中が適切とされています。夕方から夜は活動量が少なくなり、脂肪として蓄積されやすくなります。

### ◆間食におすすめの食べ物

#### ①ナッツ類

アーモンドは、ビタミンEや食物

繊維が、カシュー

ナッツは、ビタミ

ンB1や亜鉛が、

ピスタチオは、鉄

分やカリウムが豊

富です。カロリー

や塩分を多く含むものもあるので、

1日20粒程度を目安にしましょう。



アーモンド1粒 約6kcal  
カシューナッツ1粒 約7kcal  
ピスタチオ1粒 約3kcal

#### ②ヨーグルト・チーズ・卵

たんぱく質が豊

富で、チーズやヨー

グルトは、カルシ

ウムが、卵は、ビ

タミンやミネラル

がバランスよく含

まれています。



無糖ヨーグルト100g 約60kcal  
プロセスチーズ1切れ 約50kcal  
ゆで卵1個 約70kcal

#### ③果物・野菜

果物は、手軽にビタミン、ミネラル、食物繊維が摂れます。最近では、ドライフルーツや冷凍フルーツなど手軽に様々な種類を楽しむことができます。

また、トウモロ

コシやきゅうりな

ど、季節の野菜も

間食におすすめて

す。



ミカン1個 約50kcal  
リンゴ1/2個 約50kcal  
トウモロコシ100g 約95kcal

### ●休日当直医

※当直医は変更になる場合がありますので、市役所へご確認の上、受診してください。市役所 ☎22-1111(代表)  
また、各医療機関へ電話で受診方法を確認した後、受診してください

月日	当直医	電話番号	月日	当直医	電話番号
8月1日(日)	第2国見医院	☎23-2302	8月15日(日)	川瀬医院	☎35-1511
	まち眼科	☎22-2710		としま歯科	☎27-7707
	かわさき整形外科クリニック	☎22-7700	8月22日(日)	田原市赤羽根診療所	☎45-3505
伊藤歯科医院	☎22-1104	藤井歯科医院		☎45-2123	
8月8日(日・祝)	おかだクリニック	☎37-0001	8月29日(日)	永井医院	☎22-0227
	鈴木歯科医院	☎32-0239		おおかわ歯科	☎22-4182
8月9日(月・振)	富永医院	☎23-1316	9月5日(日)	ふれあいばい診療所	☎29-2500
	赤石歯科クリニック	☎23-7300		仲谷歯科	☎23-2327

診療時間 内科 ☎9:00~17:00 / 歯科 ☎9:00~12:00  
診療時間以外 渥美病院 ☎22-2131 にお問い合わせの上、受診してください