

受診時はお薬手帳を
必ず持参しましょう



すずらん食通信

NO.322

2023年8月号

間食の、すすめ！ ～たのしく食べる、カラダよろこぶ～

8月4日は栄養の日、8月1日～7日は栄養週間♪

8月1日～8月7日を中心とした6月～8月、全国の栄養士が同じテーマで開催する栄養のイベントの総称を『栄養ワンダー』といいます。2023年度は、「間食の、すすめ！」がテーマです。今月はすずらん薬局グループでも、おいしく、健康になる「間食ライフ」をテーマに活動します。



間食にも良いところがあるんです！

間食というとお菓子、デザートなどの甘いものを思い浮かべる方が多いと思います。太るから我慢しなければ。。。と思ってしまうのですが、間食にも良いところがあるんです。たとえば、1日の中で、極端な空腹時間を作らないのが良いところです。空腹時間が長くなると、次の食事でドカ食いにつながりやすく、過剰にカロリーをとってしまいます。また、「疲れを癒す」「気分をリフレッシュする」などの効果があるとされており、食べる量と時間を工夫するだけで、生活にプラスの効果を与えてくれるかもしれません。

年代別の間食のポイント

幼児期（1～5歳）



この時期の間食は、

「食事の一部」と考えましょう。

幼児期は胃の容量が小さく、3回の食事だけでは必要な栄養をとりきれません。1日に1～2回の間食を食べて栄養を補う必要があります。おむすびやサンドイッチ、チーズやヨーグルト、果物、さつま芋などがおすすめです。

学童期（6～12歳）



この時期の間食は、

「時間と内容」を決めましょう。

ダラダラとお菓子を食べないようにしましょう。1回分量を決めて、袋ごと与えず、小分けにしましょう。ソフトキャンディやガム、グミなど糖分が多く、長く口に残るものは歯にも影響するので控えましょう。幼児期と同様に、おむすび、サンドイッチ、チーズやヨーグルト、果物、さつま芋など栄養補給できるものがおすすめです。飲み物も、糖分の少ない水やお茶、牛乳がおすすめです。

学生・成長期（13～20歳）



この時期は、成長期です。間食は「個人の活動量」に合わせましょう。

成長期なので食欲も旺盛になりますが、部活などの運動量に個人差が出てきます。食事は欠食しないように気を付け、夜食を避けて間食をとるようにしましょう。

間食は「第4の食事」として、甘いものではなくカルシウムやたんぱく質を含むものを中心にとりましょう。悩んだ時は「食事に近いもの」を意識してみよう。

成人期（20歳以上）



この時期の間食は、

「量と質を考えて」楽しみましょう。

成人期の間食は、リフレッシュ効果の高い間食を食べて、ココロとカラダにエネルギーをチャージしましょう。ストレス対策に有効なビタミンB₆やビタミンE、マグネシウムなどを多く含むナッツ類や、不安や緊張を緩める働きがあるカカオポリフェノールが豊富に含まれているビターやダークのチョコレートがおすすめです。

高齢期（65歳以上）

この時期の間食は、「食事の一部」と考えましょう。

高齢期は、1回の食事量が減ってきて3回の食事では不足しがちな栄養素があります。特に筋肉の合成に必要な、たんぱく質や、骨の形成に欠かせないカルシウムを間食で補うことをおすすめします。

カステラ、パンケーキ、ゆで卵、チーズ、ヨーグルトなど、手軽に準備できるものを間食としてとりましょう。



✔ オトナの間食の選び方・食べるタイミング

食事は1日3食バランスよく食べる事が基本です。その上で不足しがちな栄養素を間食で補給することをおすすめします。

間食＝お菓子という意識をなくして、間食＝ごく軽い軽食と発想を切り替えましょう。

一般的には1日200kcal程度の間食が適量だと言われています。飲み物のカロリーも合わせて200kcal以内になるようにしましょう。

※糖尿病や脂質異常症など特定の疾患がある場合は、医師または栄養士に相談しましょう。

□間食の選び方

糖質だけでなく、たんぱく質や食物繊維の入っているものがおすすめです。普段の食事でも不足しがちなカルシウムやビタミンを多く含むものもとれたらいいですね。具体的には、甘い菓子パンや和菓子、洋菓子よりもヨーグルト、チーズなどの乳製品、果物、ナッツ類、最近コンビニでよく見かけるシリアルバーなどを選ぶと、比較的低カロリーでたんぱく質や食物繊維も含まれているので血糖値の急上昇を抑えることができます。



市販の飲み物や食べ物には、「ゼロカロリー」「ノンカロリー」「低カロリー」「カロリーオフ」の表示がされているものがあります。

このような表示があっても、基準内のカロリーは含まれているため、大量に摂取すると結果としてエネルギー摂取量が増えることとなります。表示の意味を理解して、上手に活用できるといいですね。

〈飲料の場合〉

◇「ゼロカロリー」「ノンカロリー」と表示できる基準・・・100ml当たり5kcal未満

◇「低カロリー」「カロリーオフ」と表示できる基準・・・100ml当たり20kcal未満

□食べるタイミング

間食は活動量の多い日中にとりましょう。活動量の少ない夜間に間食をとると、脂肪の蓄積につながる可能性があります。

また、日中に間食を食べすぎるときちんとした夕食が食べられず、その結果夜遅くになって夜食を食べてしまったり、その影響で翌日の朝食が食べられなかったりするなど、生活習慣の乱れにつながってしまいますので、注意が必要です。

☆仕事などで夕食の時間が遅くなる時☆

お腹がすきすぎると、頭がぼーっとすることがあります。これは血糖値が下がっているサインです。仕事などの都合で昼食と夕食の間が長くなってしまったり、夜遅くにしか夕食を食べる事ができない時は、夕方におむすびやパンなどを間食(補食)にとって、夕食の主食を少なめにするなどの工夫をしましょう。

たとえば、鶏むね肉やささみ肉を使った料理(ピカタや、照り焼き、よだれ鶏など)、豚肉を使った料理(豚しゃぶサラダ、豚汁など)、白身魚を使った料理(ホイル焼き、あんかけなど)、豆腐を使った料理(炒り豆腐、豆腐ハンバーグなど)がおすすめです。



☑ 気になる間食クイズ



アイスクリームが食べたい時、価格の高いアイスクリームなら、安心して食べてよい？



どれにしようか悩む時には、価格ではなく、食品表示をしっかりと見て、乳脂肪分の少ないアイスクリームを選びましょう。一般的にアイスクリームは価格が高くなるほど、濃厚なコクを生み出す乳脂肪分がたくさん含まれる傾向です。



最近、ドライフルーツをスーパーやコンビニでよく見かけます。間食で食べても大丈夫ですか？



間食で食べても大丈夫です。ドライフルーツは、その名の通り果物を乾燥させたものです。購入するときは、砂糖を添加していない物を選びましょう。また、100g当たりのカロリーは、生の果物のおよそ5倍になります。食品表示をしっかりと見て、食べすぎには気を付けましょう。



☑ おすすめ一品料理

豆腐白玉あん

<1人分>
エネルギー 178kcal
たんぱく質 5.3g
食物繊維 1.6g
塩分 0.2g



材料	2人分
A 白玉粉	50g
絹ごし豆腐	60g
B きな粉	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
塩	少々
ゆで小豆(缶)	40g

作り方

- Aをボウルに入れ、豆腐をつぶしながら手でよくこねる。
(固さの目安は耳たぶぐらいです。固すぎる時は、少し水を足しましょう。)
- 好みの大きさに丸めて、沸騰した湯で茹でる。浮いてから2分たったなら冷水にとって冷やす。
- Bを混ぜ合わせる。
- ②を器に盛り、③をふりかけ、ゆで小豆をのせる。

豆腐を練りこんだ白玉です。冷めても固くなりにくいので、子供にもご年配の方にも食べやすい一品です。豆腐を入れることで、たんぱく質の補給にもなります。

レンジで野菜チップス

<1人分>
エネルギー 85kcal
たんぱく質 1.8g
食物繊維 3.8g
塩分 0.2g



材料	2人分
かぼちゃ	80g
ゴーヤ	80g
じゃが芋	50g
さつま芋	50g
にんじん	30g
塩	少々
青のり	小さじ1

作り方

- 野菜を皮ごとスライサーで3mmの厚さにスライスして水にさらす。
- キッチンペーパーで①の水気をとる。
- オーブンシートを敷いた耐熱皿に重ならないように②を並べて塩をふる。
- かぼちゃ、ゴーヤ、にんじんは、電子レンジ(600W)で3~4分加熱し、ひっくり返してパリパリになるまで加熱を繰り返す。
- じゃが芋、さつま芋は電子レンジ(600W)で4~6分加熱し、ひっくり返してパリパリになるまで加熱を繰り返す。
- ④、⑤を器に盛り、青のりを振りかける。

電子レンジで作れる、簡単な間食です。食物繊維が豊富な野菜チップスです。いろんな野菜で作ることが出来るので、いろいろ試してみてもいいですね。



栄養相談 しています!

<料金: 30分 1,500円>

予約制となっていますので、気になる方は薬局スタッフにお声かけいただくか下記までご連絡ください。

《ご予約・お問い合わせ》

すずらん薬局認定栄養ケア・ステーション
TEL: 082-532-8230



食通信のバックナンバーはこちらから♪

薬剤師からのミニ情報



～薬の飲み方について～



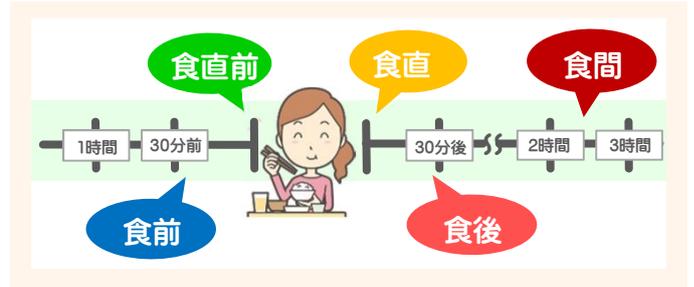
☑ 薬を服用する時間について

薬の飲み方にはそれぞれ意味があります。食前・食間・食後など、食事によって変化する胃の状態、薬と薬の相互作用を考慮して用法(飲むべき時間)が決められています。用法を知り薬を正しく飲むことで、薬の副作用を防ぐことができるだけでなく薬の正しい効果を得ることができるため、用法を守りましょう。



<用法(飲むべき時間)>

食前	食事の30分～1時間前の空腹時
食直前	食事の5～10分前の空腹時
食直後	食事が済んだらすぐに
食後	食事の後30分くらい
食間	食後2～3時間後の空腹時
就寝前	寝る直前、または寝る30分～1時間前



薬を飲み忘れたからといって、次に2回分まとめて飲むのは危険なことがあります。不安な時には医師や薬剤師に相談し、指示された服用方法を守るようにしてください。

☑ 薬を水で服用する理由

薬を水で飲むことで胃の中で水に溶け、吸収されやすくなります。薬は水またはぬるま湯(37度くらい)で飲むのが原則です。お茶やジュース、牛乳で飲むのは控えてください。薬によってはジュースやコーラに入っている炭酸や、牛乳に入っているカルシウムが薬の吸収を妨げることがあります。お酒やビールで飲むことも薬の作用に影響を与えたり、副作用の可能性を高めるので危険です。



☑ 薬を飲む時は上体を起こしてください

錠剤やカプセル剤を寝たまま飲むと、どうしても胃の中に入るまでに時間がかかってしまいます。また最悪の場合、食道の粘膜にピッタリ貼りつき、そこでカプセルや錠剤が溶けだし、強い刺激になり炎症をおこしたり、潰瘍をつくったりします。したがって寝たきりの方に薬を飲ませる場合も、できるだけ上体を起こして飲ませてあげる工夫が必要です。



皆様の健康をサポート!

測定会・お薬健康相談を開催します!

『骨密度測定』

骨の健康や骨粗鬆症が気になる方におすすめ!
食事の相談もできます。



日にち:8月26日(土)
時間:16:00～17:30
場所:すずらん薬局大手町店(広島市中区)

予約制

<ご予約・お問い合わせ>
すずらん薬局大手町店
☎ 082-543-6671

日にち:9月29日(金)
時間:14:00～16:00
場所:すずらん薬局船越店(広島市安芸区)

当日参加OK

<ご予約・お問い合わせ>
すずらん薬局船越店
☎ 082-821-3030