

栄養だより

発行 医療法人 ケアテル

福島県耶麻郡猪苗代町川桁字元寺2403-1
TEL 0242-66-3030 (代)

毎月発行 vol. 78 平成27年5月号

間食の摂り方について

間食とは、1日の中の楽しみの一つだけではなく食事だけでは不足しがちな栄養素を補う役割があります！

1日に摂って良い間食のカロリーは

100~200kcal

程度です！

間食のポイント

理想の時間帯は…

10時 or 15時

なにを食べればいいのか？

(3食で不足しがちな**カルシウム・ビタミン・食物繊維**を多く含む食べ物がオススメです！)



バナナ

1/2本(約43kcal)



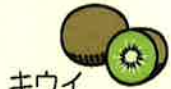
牛乳

1杯200ml(約140kcal)



ベビーチーズ

1切20g(約60kcal)



キウイ

1/2個(約30kcal)



いちご

5粒(約25kcal)



ヨーグルト

100g(約80~100kcal)



枝豆

30粒(約35kcal)



りんご

1/4個(約30kcal)



みかん

1個(約30kcal)



とうもろこし

1/4本(約80kcal)



さつまいも

100g(約150kcal)

なぜ？

(空腹時間が長いと脂肪が蓄積されやすくなり、一度に食べる量が多いほど消化器官や身体への負担も大きくなるため、上の時間帯が理想です。)

※夜間の間食は脂肪の蓄積を促進させてしまうので注意が必要です。

洋菓子(ケーキ・ドーナツなど)やスナック菓子などは、糖質と脂質が多く含まれている為、食べすぎは肥満の原因になります！
~ながら食べはせずに食べる量に注意しましょう！

5月病に負けない!

どうしたの？



やる気が起きない

疲れた~

食欲がない



1

5月病かしら？



2

そんな時は!!!

ビタミンC (野菜、果物など)
ビタミンE (かぼちゃ、うなぎ、アーモンドなど)
ビタミンB群 (豚肉、大豆・大豆製品など)
カルシウム (牛乳、乳製品、小魚など)
鉄 (ひじき、ほうれん草、納豆、レバーなど)
体の機能を調節する食べ物を積極的に食べるのがオススメ! 3

バランスの良い食事を...★



4

新しい環境や生活に慣れるために、肉体的・精神的に疲れてしまい大きなストレスとなって心身に負担がかかります。栄養・睡眠・適度な運動を心がけましょう! 7