

何をするにも健康が資本。脱メタボ！ 間食は肥満の原因!?

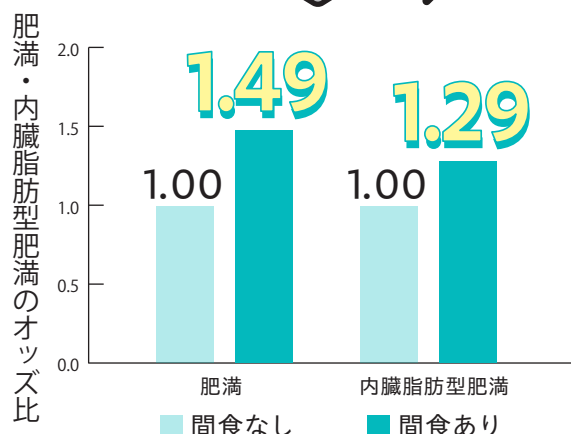


間食*が多いとどうなるの？

*ここではお菓子や甘い飲み物などを指します

間食の習慣があると、肥満や内臓脂肪型肥満になりやすいことが報告されています¹⁾。

肥満: BMI 25kg/m²以上 内臓脂肪型肥満: この研究では、腹囲 男性90cm以上、女性80cm以上と定義



どうして間食をとると肥満になりやすいの？

1日3食に加えて間食をとることで、摂取エネルギー(カロリー)が増えやすくなり、それが消費エネルギーを上回ると体重は増加します。スポーツドリンクや健康ドリンクにもエネルギーがたくさん含まれているものがあります。よく食べる間食や飲料の栄養成分表示もチェックしてみましょう。



70kgの人が30分ジョギングした場合の消費エネルギー 約260kcal

こんなことはありませんか？ 例えば・・・



- 間食をとるので、食事前にお腹が空かない
- お腹が空いていなくても、決まった時間に甘い飲み物を飲む習慣がある
- お菓子やジュースにお金がかかりがち

改善のヒントは…

何をするにも健康が資本。脱メタボ！ 「これならできる！」から始めよう 間食の習慣の改善



大事なことだと思うけれど、
どうしても食べたい。

これまでずっとこうだから、
いまさら変えるのは無理でしょう。

これまでの習慣を変えるのは難しい！
確かにそうです。しかし、その習慣も自分で
身に付けた習慣です。改善のための
5つのSTEPに取り組んでみましょう。
新しい習慣を身に付けることができます！

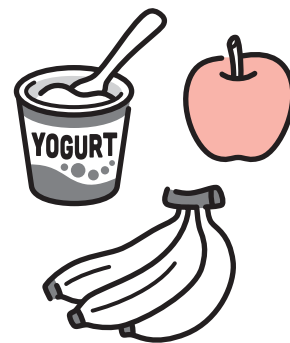
間食の習慣を改善する5つのSTEP

- STEP 1** まずは、今の自分を知る（間食の頻度や内容を把握する）
- STEP 2** 小さな目標を立てる（ジュースをお茶にする、などでOK!）
- STEP 3** 目標達成に向けて記録をつける（間食の内容を記録する、など）
- STEP 4** 目標を実行した後の変化を振り返る（どんな小さな変化*も見逃さずに）
- STEP 5** 実行したことを人に話す（よかったことは他の人に共有してみましょう）

* 小さな変化：例えば、「3回の食事がおいしく感じられる」「肌がきれいになった」「節約ができた」など

目標達成のコツ

- お菓子類の買い置きをしない
- 食べる時は皿に盛るなど、食べる量を決めて食べる
- 甘い飲み物はやめて、水やお茶にする
- お菓子の中でも低カロリーのものを選ぶ
（栄養成分表示をチェックする）
- スナック菓子やチョコレートの代わりに、
果物やヨーグルトを食べる
- ストレスで食べてしまう場合、
他のストレス発散法を見つける
- 朝食、昼食、夕食の3食をしっかり食べ、
食事リズムを規則的にする



他にも、間食防止の
コツを見つけてみましょう

※ 残業などで夕食が遅くなる時など、間食が必要な場合は、おにぎりなど
必要な栄養素がとれる食べ物を選びましょう。

改善が望ましい理由は…