



## 間食のとり方を見直す ～ 11月は糖尿病予防月間です～

間食とは、朝食・昼食・夕食以外に摂取するエネルギー源となる食べ物と飲み物のことで、栄養補給の他に気分転換や生活にうるおいを与えるなどの役割があります。しかし、好きなものを好きなだけ食べてしまうと、1日に摂取するエネルギーが消費するエネルギーよりも多くなり、肥満につながる可能性もありますので、工夫してとることが大切です。

間食をとる目安は、**1日200キロカロリー程度**とされています。そして、嗜好品で摂取したエネルギーは運動で消費するように言われています。

**運動不足のときは嗜好品を控えめにするなど、食事と運動を上手に組み合わせることが必要です。**

### ◆工夫した間食のとり方

#### \* 回数を工夫する

間食は週に〇回などと決めて、とりすぎないようにする。

#### \* 種類を工夫する

甘味のある飲料ではなく、お茶や無糖のコーヒー・紅茶にする。

#### \* 量を工夫する

個包装されたものを選ぶ。1袋が大容量なら、少量を皿に取り分ける。

#### \* 時間を工夫する

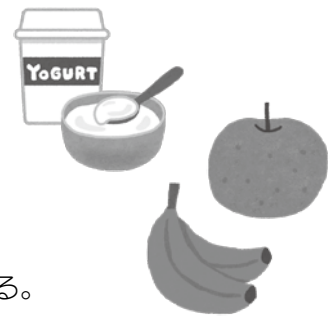
夕食後や活動量が少ない夜間、就寝前の飲み食いは注意！

#### \* 買い置きをしない

手元にあるとつい手がでてしまうので、「買い置きしない」などの工夫も有効！

#### \* 不足しがちな食品群をとる

乳製品などが不足しがちな時は牛乳やヨーグルトをとる。果物が不足しがちななら果物をとる。



**※のぎ健康マイレージの登録は11月末日までです。**

問健康福祉課 ☎(57)4171

### のぎ地産地消シリーズ Vol. 13

#### 男の料理教室でも地産地消！

9月に公民館で行われた講座『男の料理教室』で地場産物を使った調理実習を行いました。

今回のメニューは“地場産物蒸し料理”！野木町のおいしい食材を使ったので、余計な味付けは不要です。素材のおいしさを楽しみました。

町ではおいしい地場産物を使って、地産地消を応援します♪

〈毎月18日はのぎ地産地消の日！〉



問健康福祉課 ☎(57)4171