

津久見市民は「おやつ」が大好き？

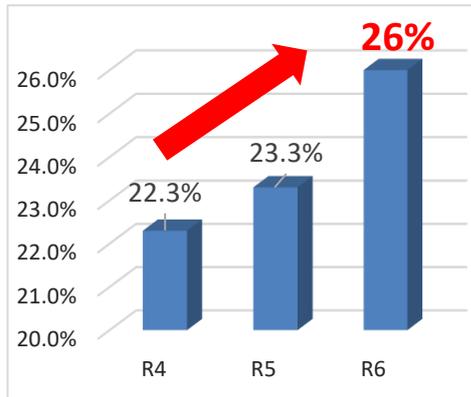
BMI25以上
市町村別順位

| | | |
|----|----|----|
| R4 | R5 | R6 |
| 2位 | 1位 | 2位 |

間食を摂りすぎるとエネルギー過多になり肥満につながることは誰もが周知の事実ですが、実際に津久見市の肥満者(BMI25以上)の割合は高い状況にあります。
※BMI(体格指数)＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
※R6年度の結果はR7年5月時点のもの

間食と肥満の関係

「朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を毎日摂取する人」の割合
特定健診問診票より



特定健診を受ける際に記入する問診票を集計すると、津久見市では毎日間食を摂っている人が年々増えている状況にあることが分かりました！(左表参照)

💡 間食の「頻度」を減らすだけで1年後には体重減少！?

夕食後の間食の頻度を減らしたら、1年後には体重が有意に減少したというエビデンス(科学的根拠)が示されています！
間食との付き合い方に悩んでいるという方は、間食を「0」にするのはハードルが高いと思うので、
■頻度を減らす
■選ぶものを変える
など、できることから始めてみませんか？

こんなおやつはどうですか？

単純にカロリーをカットするだけでなく、不足しがちな栄養素を摂れたら一石二鳥！こんなものも取り入れてみてはいかがでしょうか。

食物繊維

果物、寒天、ドライフルーツ、茎わかめ、干しいも

カルシウム

プロセスチーズ、ヨーグルト、小魚

ビタミン

キウイやバナナなどの果物、ドライフルーツ、ナッツ、ミニトマトなどの野菜



おすすめ!

- おにぎり(じゃこやわかめなどを混ぜ込むと栄養価UP!)
- 食パン(ツナや卵サラダなどをぬって、くるくる巻くだけサンドイッチ)
- くだもの(カットするだけですぐ出せる!)
- いも(ふかしいもを冷凍しておく(便利))
- やさしい(スティック状に切ったもの、おやきなど)
- 乳製品(きなこを混ぜた牛乳やヨーグルトなど)

- 1〜2歳 100〜150kcal
- 3〜5歳 150〜200kcal
- 次の食事との間には2時間以上あけるようにしましょう
- 午前は10時、午後は3時が理想です



こどものおやつ

子どもは成長が盛んなため、大人に比べてたくさんエネルギーや栄養素が必要です。
3回の食事では必要な量を十分にとることができないので、不足する栄養素を補うために「おやつ」です。

ジュースに入っている砂糖、スティックシュガー(3g)何本分かな？



スポーツドリンク 500ml **8.5本**

コーラ 500ml **19本**

オレンジジュース 200ml **6.3本**

のむヨーグルト 200ml **8.3本**

乳酸菌飲料 80ml **5本**

ミネラルウォーター(フルーツ味) 500ml **8.6本**

