

間食を見直してみませんか？

改善したい習慣

□糖質を多く含む飲料を飲む



おすすめの対策

□糖質を含まない飲料にかえる

□低エネルギーのものを選ぶ

□乳酸菌飲料を飲みすぎない

(水・炭酸水・お茶・無糖コーヒー・無糖紅茶など)

甘い飲料には吸収の速い糖（果糖・ブドウ糖・ショ糖）が含まれているので、血糖値を急激に上げます。とりすぎること、中性脂肪値も上げ、内臓脂肪を増やします。

改善したい習慣

□糖質と油脂の多い食品



おすすめの対策

□ナッツやヨーグルト、甘栗等にかえる

□食物繊維の多い商品にかえる

(小麦胚芽、全粒粉、大豆粉等が入ったもの)

□果物やヨーグルトなど、栄養価のあるものをとる



バターや生クリームなどの乳製品・加工食品に含まれる脂質は、LDLコレステロールを上げる要因になり、とりすぎは要注意です。食物繊維の多いものにかえることで、血糖値の急上昇と体脂肪の蓄積を防ぎます。

改善したい習慣

□一度に沢山食べる



おすすめの対策

□袋から直接食べず、皿に取り分けて食べる

□小さいサイズを選ぶ (食べきりサイズ・個包装)

□栄養成分表示を見て1日200kcal以内におさめる

間食の量や頻度を減らして間食の総量を減らすと、糖質や脂質のカットにつながります。肥満予防や血糖値・LDLコレステロール値の上昇抑制につながります。