

今月号の特集は嗜好品の楽しみ方です。生活の彩りとなる間食や飲酒。一方で「お菓子は食べないほうがいい?」「お酒の適量はどのくらい?」と気になってしまうことも。嗜好品との付き合い方について考えてみましょう。

間食や飲酒のQ & A

間食はどのくらい食べてもいいですか?

厚生労働省と農林水産省が作成した「食事バランスガイド」では、菓子・嗜好飲料は目安は1日200kcal程度とされています。お菓子など加工食品には栄養成分表示が記載されています。表示単位は100gあたり、1袋あたり、1枚あたりと商品ごとに異なるため、選んだり食べるときはよく確認しましょう。

間食はどんなものがおすすめですか?

1日の栄養素のバランスを考えて間食をとることができれば理想的です。例えば、日本人に不足しがちなカルシウム源となる牛乳やヨーグルトなど乳製品を選択するのもよいでしょう。普段の食事で果物の摂取が少ない場合は、果物を間食にすることでビタミンや食物繊維の摂取ができます。

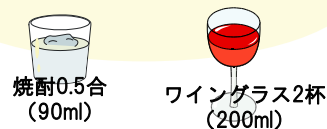
お酒を飲むときはどんなことに気をつけたいのでしょうか?

厚生労働省が作成した「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」では、「純アルコール量」というお酒に含まれるアルコールの量で健康へのリスクを示しています。純アルコール量の計算方法や、生活習慣病のリスクを高めるとされた飲酒量、健康に配慮した飲酒のポイントについてチェックしてみましょう。(右図)

●純アルコール量(g)
 $\text{摂取量(ml)} \times \text{アルコール濃度(度数/100)} \times 0.8(\text{アルコールの比重})$



どれも純アルコール量20gです



1日当たりの純アルコール摂取量
 男性：40g / 女性：20g

これ以上摂取すると、生活習慣病のリスクを高めると定義されています。

😊 健康に配慮した飲酒のポイント

- ① 自らの飲酒状況を把握する
- ② あらかじめ量を決めて飲酒をする
- ③ 飲酒前又は飲酒中に食事をする
- ④ 飲酒の合間に水を飲む
- ⑤ 一週間のうち飲酒をしない日を設ける

健康に配慮した飲酒に関するガイドライン / 厚生労働省より

ひと手間でもより美味しく

ヨーグルトアイス



【材料】
 2~3人分
 ・ヨーグルト 180g
 ・牛乳 1/4カップ
 ・砂糖 20g
 ・冷凍ミックスベリー 50g

栄養価(1人分)
 エネルギー85kcal たんぱく質2.7g

【作り方】

- ① 材料を全て混ぜ合わせる。
- ② 冷凍用保存袋に入れ、冷凍室で2~3時間冷やし固める。
- ③ 冷凍室から出し少し溶けてやわらかくなるまで数分おいておく。
- ④ 袋の上から砕き、器に盛り付ける。

ポイント

間食におすすめするヨーグルトはそのままでも美味しいですが、今回はそのアレンジレシピをご紹介します。シャリシャリした食感の冷たいおやつは残暑が厳しい今の時期にぴったりです。みかんやパイなどお好きな果物で作ってください。糖尿病がある方は、砂糖を人工甘味料に変えるとさらにカロリーダウンできます。

食事のお悩みがある方へ

当院では管理栄養士による栄養食事指導を予約制で実施しています。ご希望の方は主治医にお気軽にご相談ください。



管理栄養士からのメッセージ

朝晩は少しずつ秋を感じられるようになってきました。お店にさつまいもや栗、かぼちゃのお菓子が並び始めるのを毎年楽しみにしています。市販のお菓子は栄養成分表示を確認したり、小袋の物を選ぶようにしましょう。食べ過ぎには気を付けつつ、秋の味覚を楽しみたいですね。



次号のテーマは「食物アレルギーとの付き合い方」です。

