

おやつは3時に いただきます!

からだの
元氣をつくる
食べ方

監修: 管理栄養士 徳田泰子

健康的なおやつ の食べ方を知っておこう

おやつは従来、食事を補う「補食」であり、1日3食とったうえで必要なときだけ食べるのが原則です。

食べ方にも注意しないと、肥満の要因になります。おススメのタイミングは午後3時ごろ。1日の中で、食べたものがもっとも脂肪になりにくい時間帯です。

また、昼食と夕食の間隔は7時間以上あくことが多いため、あいだでおやつを食べると空腹の時間が減り、仕事の能率低下や夕食の食べすぎを防ぐことができます。

3時の おやつは

仕事の能率や
集中力が高まる
血糖値が下がり、
働きが低下した脳に
エネルギー源を補給
できる。



食べても
脂肪になりにくい
午後3時ごろは、体
の脂肪を増やす物質
(BMAL1)の分泌量
が少ない。

夕食の
食べすぎを防ぐ
空腹がやわらぎ、
適量の夕食で満足
できる。

量と質が大事!

3時のおやつ の食べ方

午後3時であっても、おやつを食べすぎは禁物。必ず、適量を守って食べましょう。また、スナック菓子や甘い砂糖菓子よりも、不足しがちな栄養素を補えるものがおススメです。飲みものにも注意を。甘い飲みものばかり飲んでいると、カロリーをとりすぎてしまいます。

食べすぎないコツは?

- 商品パッケージに表示されているカロリーを確認するクセをつける。
- 適量内で上限の量を決め、その分だけを取り分けてから食べる。



1日のおやつ の適量の目安は

男性は220~305kcal/日
女性は165~235kcal/日※1

おやつのカロリーは、1日のエネルギー摂取量の10%が目安。

定番おやつ のカロリー (目安) ※2

- ミルクチョコレート・・・50gで280kcal
- ソフトビスケット・・・50gで260kcal
- ポテトチップス・・・50gで280kcal
- しょうゆせんべい・・・50gで190kcal

おススメ のおやつは?



●乳製品
たんぱく質が多く、
腹持ちがいい。

●ナッツ
ビタミンや
食物繊維が多く、
腹持ちがいい。



●くだもの
ビタミンや食物
繊維が多い。

※1:成人(18~64歳)の推定エネルギー必要量(日本人の食事摂取基準2020年版)より算出。

※2:日本食品標準成分表2015年版(七訂)より。作り方や使う材料によってカロリーは異なります。