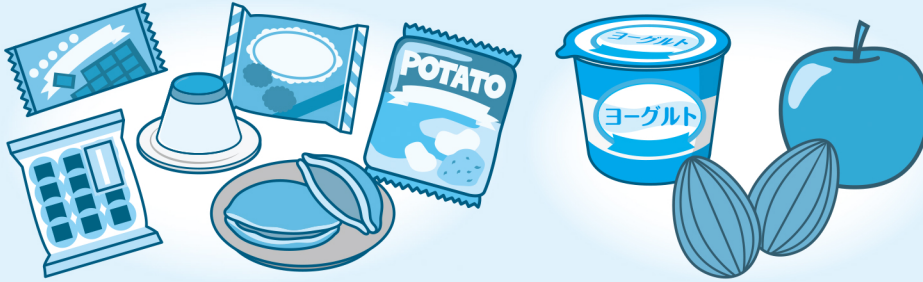


ルール 1 気がついたら、お菓子の袋がカラになっていない？  
間食は1日200kcal前後を目安に

一般的に、間食の量が1日のエネルギー摂取量の10%以内であれば、栄養バランスが崩れないとされています。1日ほぼ家にいる場合のエネルギー必要量(18~64歳)は、男性が2,200~2,300kcal、女性が1,650~1,700kcal\*1。間食はこの10%以内の200kcal前後が目安となります。



お菓子 200kcal の目安\*2

- ミルクチョコレート (35g) …… 約 190kcal
- ソフトビスケット (40g) …… 約 200kcal
- ポテトチップス (35g) …… 約 190kcal
- 揚げせんべい (40g) …… 約 180kcal
- カスタードプリン (140g) …… 約 160kcal
- じゃがりこ (70g) …… 約 200kcal

不足しがちな栄養素が補える間食\*2

- 加糖ヨーグルト (100g) …… 約65kcal  
⇒ 乳製品はたんぱく質やカルシウムがとれる
- 無塩アーモンド (30g) …… 約180kcal  
⇒ ナッツ類は食物繊維や良質の油がとれる
- りんご (150g) \*果物は1日200gまで …… 約85kcal  
⇒ 果物は食物繊維やビタミン・ミネラルがとれる

\*1: 日本人の食事摂取基準 (2020 年版) \*2: カロリーは「日本食品標準成分表 2020 年版 (八訂)」を参考

ルール 2 仕事をしながらお菓子を食べていない？  
仕事机を離れ、休憩しながら食べる

仕事をしながら間食をすると、無意識のうちに食べすぎてしまいます。また、ながら食では間食をしても ON と OFF が切り替わりにくく、あまり気分転換ができません。間食をするなら仕事机から離れた場所で、休憩しながら食べましょう。



- お菓子は食べる分だけ、お皿に取り分ける。
- 味わって食べれば、適量で満足感が得やすい。
- 飲み物をいっしょにとると、食べるペースがゆっくりになり、食べすぎを抑えられる。

ルール 3 甘いコーヒーや清涼飲料水ばかり飲んでいない？  
飲み物は甘くないものを基本に

1日1杯甘い飲み物を毎日飲みつづけると、糖尿病や心臓病のリスクが上がるという報告があります。また、甘い飲み物も間食に含まれるため、頻りに飲んでいるとすぐに間食の目安の200kcalをオーバーします。飲み物はお茶や水、甘くないコーヒーなどを基本にしましょう。

香りの高いコーヒーや紅茶、緑茶、ハーブティーなどは、甘くなくても口寂しさが紛れ、お菓子のながら食べを防いでくれる。



監修：管理栄養士  
徳田泰子

会社では人目を気にしてセーブできていた間食も、在宅勤務で家にいると人目がないため、間食に手が伸びがちです。在宅勤務生活を健康に送るために守りたい間食のルールを紹介します。

在宅勤務の間食ルール