

9月に入り、まだまだ昼の陽射しは強いものの、朝晩は日増しに秋らしくなってきました。  
秋といえば、“スポーツの秋！”でもあります、なんといっても“食欲の秋！”です。なんでも美味しく感じられる季節になりました。

そこで、今回は、間食の賢い食べ方について考えてみましょう。『食べたい』気持ちと上手に付き合いながら、仕事での気分転換、疲労回復を図り、仕事の効率化につなげてください。

今月の  
HEALTHY 情報

## 賢い間食で スマート life

私たちは、おやつや軽食、夜食など、欲しいものを自由に選び、いつでも好きな時に楽しむことができます。間食は、お菓子や果物、ファーストフードなど様々ですが、賢く食べないと肥満につながります。



### 賢く間食をするには…

#### ★その1 何を選ぶ？

食事で不足しがちなカルシウムやビタミンを補える、乳製品や果物などがおすすめ。

#### ★その2 どのくらい食べる？

1日に摂ってもよいとされる間食のエネルギーは、200kcal までを目安に。

これは、1日の摂取エネルギーの10%に相当します。

商品の栄養成分表示でエネルギーをチェックしましょう。

#### ★その3 いつ食べる？

食べた後の活動時間が長ければ、間食で摂った余分なエネルギーを消費できるので、午前中か遅くとも午後4時ごろまでに。

### 間食Q&A

#### Q 和菓子は太りにくいって本当…

A 和菓子は洋菓子より脂質が少ないので、エネルギーは控えめです。でも、砂糖がたくさん含まれている物が多いので、食べ過ぎには注意しましょう。

串団子(醤油味1本) 110kcal、ようかん1切170kcal、大福1個110kcal



#### Q 食事のかわりにお菓子を食べていいですか…

A お菓子は高カロリーなものが多いので、お腹いっぱいになりますが、たんぱく質やビタミン、ミネラルなどが不足します。そんな生活をずっと続けていると、疲れがとれにくいなど体に不調をきたします。



#### Q 洋菓子やスナック菓子も食べたいんですが…

A 1日の間食の目安は200kcal ですが、1週間トータルで考えると、選択肢の幅が広がります。

バニラアイス1個260kcal、シュークリーム1個280kcal、ポテトチップス1袋340kcal

A スナック菓子であれば、小皿に取り分けたり、小袋(1人分程度)を利用することもおすすめです。

## かがわ介護フェア

かがわ食育・地産地消フェスタ  
ソウキくんとがん検診へ行こうキャンペーン

とき 10月12日(月)祝日 12:00~17:00  
ところ サンメッセ香川 大展示場

### かがわ食育・地産地消フェスタ

野菜をおいしく、たくさん食べていただくために、プロによる野菜料理教室、ベジタブルクイズのほか、健康相談などを実施します。

ブースには野菜などの県産品も勢ぞろい!

バランスのとれた食生活を心がけること、安全・安心な県産品食材を食べることは、こころとからだの健康づくりにつながります。

### ソウキくんとがん検診へ行こう

#### キャンペーン

ピンクリボンネイルや和三盆づくりを体験しながら、がんやがん検診について考えてみませんか。



## 9月は食生活改善普及運動 健康増進普及月間です

### ～毎日の元気は

### バランスのよい食事から～

生活習慣病は日常生活のあり方と深く関係しており、健康を維持・増進するためには、運動の継続や食生活の改善など健康的な生活習慣が重要です。

1日の野菜の目安量は350gで、これは普段の香川県民の食事にあと一皿野菜料理をプラスすることでクリアできます。

意識して美味しく野菜を食べることで、理想的な食生活に近づきます。



### 1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命の延伸～

### お手軽野菜料理レシピ

#### なすの生姜醤油炒め

材 料	2 人 分
なす	中2本
麵つゆ(ストレート)	大さじ3
おろし生姜	小さじ1/2
サラダ油	大さじ1/2
細ねぎ	1本
糸かつお	少々



- ① おろし生姜は、分量の麵つゆと混ぜておく。
- ② なすは縦半分に切り、1センチ幅ぐらいの斜め薄切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、②を炒める。
- ④ 火が通ったら、①を加え、炒め絡める。
- ⑤ 皿に④を盛りつけ、糸かつおと刻んだ細ねぎを盛る。

★なすは、アクによる変色が気になりますが、切つてすぐ調理する場合はアク抜きしなくても大丈夫。すぐ加熱できるように準備を整えてから、切り始めるのがコツです。

★おろし生姜は、市販のチューブ生姜を使うと便利です。

★サラダ油の代わりに、ごま油でも香りよくいただけます。