

HEALTHYLIFE

ライフスタイルをととのえよう

ダイエットしたい!と思いつつも、ついついお菓子を食べてしまい、後悔することはありませんか?実は“ダイエットの敵”と思われがちな間食でも、キチンと選べば、健康で美しい体をつくる強い味方になってくれるんです。そこで今回は、間食選びのポイントと、おすすめの食べ物を紹介します!

糖質は10g以内で

糖質が高いものを食べると、血糖値が急激に上昇し、肥満の原因となります。ただし、糖質10g以下の間食であれば、血糖値への影響を心配はほぼありません。最近では、糖質オフやロカボの商品も増えているので、そういった商品を選ぶと安心です!



不足している栄養を重点的に

間食で普段不足しがちな栄養素を補うのがおすすめです。特にカルシウム、ミネラル、ビタミン、タンパク質は不足している人が多いので、自分に不足している栄養素を多く含んだ食べ物を選びましょう。



過度な食事制限はNG! バランスの良い食事と運動も行いましょう

recommend

チーズ

太りやすいというイメージとは裏腹に、チーズは糖質が少なく、タンパク質とカルシウムが豊富です。

最近はチョコ味やバニラ味など、「デザートチーズ」があり、低糖質にもかかわらずスイーツのような味が楽しめるチーズも出ています！

ミックスマッツ

ビタミンB群やビタミンE、食物繊維が含まれた、低糖質おやつので代格。

ただし、カロリーは高めなので食べすぎには注意！手のひら分（25～30g程度）を目安に食べましょう。



ヨーグルト

ヨーグルトにはカルシウムや乳酸菌が含まれており、栄養バランスもばっちり！

さらに、高たんぱくヨーグルトを選ぶと運動後に必要なたんぱく質もしっかりと摂取できます。



チョコレート

カカオ含有量が高いチョコレートは比較的糖質も控えめ。カカオにはポリフェノールも含まれているので、抗酸化作用も期待できます。個包装のチョコレート5枚程度を1日の目安に。

不安なことは相談しよう！

友人や家族と会うのが難しい中、悩みを抱えてだれにも話せずにいませんか？

大学には悩みに合わせた相談機関があります

ひとりで悩まずに必ず気軽に相談してください！

- ◆からだの相談◆ 医務室 (1号館3階) TEL:078-414-8127
- ◆こころの相談◆ 学生相談室 (1号館3階) TEL:078-441-7528