

管理栄養士・栄養士発、栄養と食事がたのしくなるマガジン

# 栄養 Wonder BOOK



## 栄養の日 2023

8/4 栄養の日 8/1→7 栄養週間



今年のテーマは

### 間食の、すすめ

特設サイトにもいろいろな  
コンテンツを用意しています！

たのしく食べる

<https://www.nutas.jp/84/>



主催 | 公益社団法人日本栄養士会 / 47都道府県栄養士会

特別協賛 |



一般協賛 | 味の素株式会社、株式会社林原、一般社団法人日本即席食品工業協会

後援 | 厚生労働省、外務省、農林水産省、文部科学省、環境省、消費者庁、内閣府食品安全委員会、医薬基盤・健康・栄養研究所、国立長寿医療研究センター、日本医師会、日本歯科医師会、日本薬剤師会、日本看護協会、日本理学療法士協会、日本作業療法士協会、日本介護支援専門員協会、健康・体力づくり事業財団、骨粗鬆症財団、児童育成協会、食品等流通合理化促進機構、全国栄養士養成施設協会、全国学校栄養士協議会、全国社会福祉協議会、全国老人福祉施設協議会、全国老人保健施設協議会、全日本病院協会、日本アレルギー学会、日本栄養改善学会、日本栄養学教育学会、日本栄養・食糧学会、日本癌学会、日本給食経営管理学会、日本外科代謝栄養学会、日本健康・栄養システム学会、日本高血圧学会、日本骨粗鬆症学会、日本在宅栄養管理学会、日本サルコペニア・フレイル学会、日本循環器学会、日本小児アレルギー学会、日本小児臨床アレルギー学会、日本食育学会、日本食生活協会、日本食品衛生協会、日本腎臓学会、日本スポーツ栄養学会、日本スポーツ協会、日本棋食嚥下リハビリテーション学会、日本的障害者福祉協会、日本透析医学会、日本糖尿病学会、日本動脈硬化化学会、日本認知症グループホーム協会、日本病院会、日本病態栄養学会、日本プライマリ・ケア連合学会、日本臨床栄養学会、日本臨床栄養代謝学会、日本老年医学会、母子衛生研究会(順不同)

本誌はFSC® 森林認証紙を用い、印刷にベジタブルオイルインキを使用しております。



2023年の  
テーマ

# 間食の、 すすめ

「間食」というと「太るから控えるべきもの」というイメージを持つ人が多いかもしれませんが、しかし、「間食」は多様化しているライフスタイルに役立つものであり、現代人が抱える食の課題を解決するひとつの方法でもあります。なぜ「間食」が現代の食生活に活用できるのでしょうか。

監修／公益社団法人日本栄養士会 代表理事副会長 鈴木志保子

## CONTENTS

【特集1】	間食の、すすめ	03
	ライフスタイルに合わせて「間食」を取り入れよう	06
	多様化するライフスタイルをサポートする 管理栄養士・栄養士はあなたのそばにいます！	10
【特集2】	おいしく、賢く、楽しく、健康をサポート！ みんなの「間食」ライフ	11

# 栄養の日

8/4 栄養の日 8/1→7 栄養週間

たのしく食べて、未来のワタシの  
笑顔をつくる そのきっかけの日です

食べる、必要な栄養素を体内にとりこみカラダをつくる、その代謝を通じて生命を維持する一連の営みを「栄養」といいます。

例えば、大切な誰かと一緒に食べる食卓には思いやりがあること。

例えば、バランスのとれた食事にココロが満たされること。

「栄養」というと難しそうに聞こえるけれど、大丈夫。

実は、その「たのしい！」の笑顔が、すこやかなカラダをつくるのです。

日本栄養士会は8月4日を「栄養の日」、8月1日から7日を「栄養週間」として、

全国の管理栄養士・栄養士とともに、

日本中のみなさんの「栄養を楽しむ」生活を応援します。

さあ、「栄養の日・栄養週間 2023」、はじまります！

# 大事なものは



## 1日に食べる総量。

### 適切な「間食」を

#### 取り入れましょう



1日3食は、健康的な食生活の基本として長年日本で推奨され、広く受け入れられてきました。朝・昼・晩、1日3回食べることで、必要なエネルギーや栄養素を確保できるからです。

しかし、現代はライフスタイルが多様化し、毎日規則正しく、1日3回食えることが難しい人が少なくありません。仕事で夕食の時間が遅いために朝、食べられない人、日中は忙しくてお昼を食べそびれてしまう人、夜勤がある人……。このような多様なライフスタイルに合わせて食事を考えることが今、求められています。

## 1日3食は正しい食事とは限らない

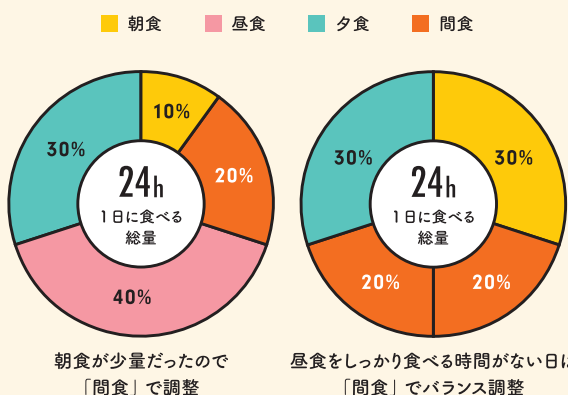


そこで提案したいのが、1日3食にこだわらず、「間食」を取り入れることです。「間食」というと「食べないほうがいいもの」という印象がありませんか？ 確かに「間食」はおやつと捉えてしまうと、おやつは「心の栄養剤」という位置づけであり、お菓子を指すことが多いので、食べ過ぎるのはよくない、ということになります。しかし、「間食」とおやつは別物です。

「間食」とは、食事と食事の間に食べるものことです。取り入れ方として大事なことは、1日に食べる総量を変えないこと。一般的に、寝ているとき以外で食事と食事の間が約6時間以上あくと、エネルギーや栄養素が不足して、脳や体の機能が低下したり、次の食事で食べ過ぎ

たりすることにつながる可能性があります。考えられています。そこで「間食」の出番となるわけですが、例えば昼食を12時に食べて、夕食の時間が22時ごろになりそうな場合に、夕方に「間食」を食べたとします。夕方に「間食」を食べたのに、夕食もいつも通りにしっかりと食べてしまうと、1日に食べる総量はオーバーしてしまいます。

1日に食べる総量=100%としてバランスを調整した例



「間食」を正しく選択するには、自分にとって1日に必要なエネルギーや栄養素の量を知らなければなりません。しかし、年代や性別のほか、同じ人でもその日の身体活動量、健康状態などによって変わってくるため、それぞれが自分に必要な量を把握するのは難しいものです。このため、「間食」で何をどの程度食べればいいのかということも、自分では判断しにくいでしょう。

そこで役立つのが、管理栄養士・栄養士の存在です。管理栄養士・栄養士であれば、一人ひとりに合わせた適切な「間食」を提案することができます。

### 過剰栄養と低栄養

#### 「間食」で食の課題を解決する



現代の日本は、さまざまな食の課題を抱えています。特に問題となっていることのひとつが、栄養不良の二重負荷といわれる



「過剰栄養」と「低栄養」です。過剰栄養によって肥満や生活習慣病になる人がいる一方で、低栄養によってやせ過ぎやフレイル（虚弱）などが懸念されている人もいます。「間食」は、こうした食の課題を解決するためのひとつの方法でもあります。

コロナ禍で自粛生活を余儀なくされた際に、身体活動量が減ったにもかかわらず、1日3食しっかり食べていたら太ったという人が増えました。

大人の場合は、身体活動量が減ったのに合わせて食事量を減らさなければ、過剰栄養となり、肥満や生活習慣病といった問題が起きる可能性があります。1日3食は変えずに1食分の量を減らすという方法もありますが、ライフスタイルによっては1日2食にして「間食」を取り入れるといった方法でもいいわけです。ただし、発育・発達にエネルギーや栄養素が使われる成長期のこどもは、身体活動量にかかわらず1日3食は最低限必要です。

### 「間食」の取り方

## 五か条

- おやつとは位置づけが違ふことを理解する
- 自分にとって1日に必要なエネルギー・栄養素の量を把握する
- 1日に食べる総量は変えない
- ライフスタイルに合わせて取り入れる
- 管理栄養士・栄養士に相談する



# ライフスタイルに合わせて 間食を取り入れよう



「夜遅く食べてはいけない」「欠食してはいけない」……  
 こういうルールにとらわれている人が多いかもしれません。  
 しかしライフスタイルは人それぞれ。「間食」をうまく取り入れて、  
 もっと自由に、「食」について考えてみませんか？

## case 01 仕事で帰りが遅くなる

—— 会社員 30代 ——  
 21時過ぎまで仕事をする人も。昼食は12時ごろですが、夕食は22時を過ぎてしまうので、お腹が空いてドカ食いしてしまいます。



会社員 30代

課題 → 昼食と夕食の間があく

## 間食で解決！ 昼食と夕食の間に主食を食べる その分夕食で主食の量を減らす

寝ているとき以外で、食事と食事の間が6時間以上あく場合は「間食」の出番。昼食と夕食の間の18時ごろにおにぎりやパンなど、エネルギー源となる主食メインの「間食」を取り入れることで、仕事に集中できるうえに、夕食のドカ食いを防げます。ただし、夕食時は「間食」で補給した分の主食の量は減らすこと。睡眠中は胃腸の機能が低下するので、夕食をドカ食いすると朝までに消化吸収が終わりず、食欲がわかないという悪循環に。夕食を適量にすると、朝食もおいしく食べられます。

こんな人にもあてはまる！

- ☑ 仕事終わりにそのままスポーツクラブや習い事に行くなどして、夕食が遅くなる人

## case 02 朝はギリギリまで寝ている

—— 営業職 20代 ——  
 朝9時の出勤まで、できるだけ寝ていたので朝食は抜き。外回りが多く、午前中は猛烈にお腹が空きます。昼食は13~14時ごろ。



【エネルギー補給食品とは】エネルギーの補給のために食べるゼリーやバーなどです。  
 【栄養機能食品とは】特定の栄養成分の補給のために利用される食品（一般用加工食品及び一般用生鮮食品）で、栄養成分の機能を表示するものをいいます。

課題 → 朝は食べる時間がなく午前中お腹が空く

## 間食で解決！ 出勤後でもいので午前中用のエネルギー補給を

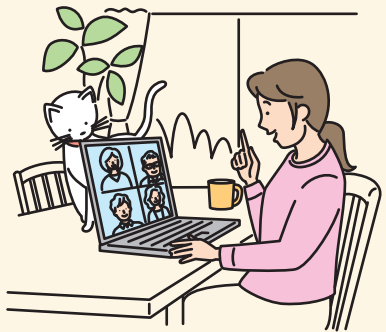
朝食は、午前中活動するためのエネルギーや栄養素を補充するために必要です。家で食べる時間がなければ、出社してからでもいいので、朝食を食べましょう。また、朝食を食べることで、胃腸が活動を開始し、寝ている間に低く保たれていた体温が上昇して、体は活動モードへとシフトします。家ではエネルギー補給食品・栄養機能食品でエネルギー補給をして、会社に着いてから牛乳や野菜ジュースを追加するというように、朝食を2回に分けるスタイルもおすすめです。

こんな人にもあてはまる！

- ☑ 前日の夕食が遅かった人
- ☑ 出勤するとお腹が空く人

## case 03 在宅ワークが中心となり外出しない

—— 会社員 40代 ——  
 以前は通勤や外回りで歩いていましたが、現在は在宅ワークが主に。1日3食の規則正しい食生活ですが、1年間で3kgも太りました。



こんな人にもあてはまる！

- ☑ 朝はゆっくりスタートの人

課題 → 食べる量は以前と変わらないのに太った

## 間食で解決！ 1日2食+「間食」というスタイルも可

身体活動量が減ったのに、以前と食べる量が同じなら太ります。朝食と昼食の間が3~4時間程度しかあかないのであれば、朝はしっかり食べて昼は軽食にする、もしくは朝を軽食にして昼にしっかり食べるなど、1日2食+「間食」（軽食）にすることも可能です。  
 ※成長期のこどもは3食しっかり食べることを。

## case 04 夜型の仕事をしている

—— 飲食店勤務 40代 ——  
 毎朝10時ごろに起きて軽く朝食、出勤して16時ごろにまかないを食べます。その後は何も食べられず、お腹が空いてイライラすることも。24時の閉店後に片づけをして、帰宅するのは深夜2時ごろ。ビールを飲みながら夕食、3時ごろ就寝します。



課題 → 勤務中は食事をするタイミングがなく、お腹が空いてイライラする

## 間食で解決！ まかないと夕食の間に素早くエネルギー補給を

食事と食事の間が6時間以上あくと、脳がエネルギー切れの状態になるので、イライラしてしまうことも。こうした場合は、まかないと夕食の間にエネルギー補給食品・栄養機能食品で素早くエネルギー補給を。その分、夕食を少量にして、エネルギー摂取を控えましょう。

こんな人にもあてはまる！

- ☑ 接客業などで夜遅くまで仕事をする人
- ☑ 残業が深夜にまで及ぶことがある人

## case 05 お酒は強くないけれど飲み会が好き

—— 会社員 30代 ——  
 会食や飲み会によく参加しますが、お酒に強くないので、飲むとほとんど食べられなくなってしまいます。帰宅後にお腹が空くことも。



こんな人にもあてはまる！

- ☑ 酔って失敗したくない人

課題 → お酒を飲むと食べられなくなる

## 間食で解決！ 「間食」を活用してアルコールの吸収を緩やかに

飲み会前に牛乳やクッキー、チョコレートなど脂質が多い「間食」を取り入れると、胃でのアルコールの吸収が緩やかになり、気分が悪くなったり食欲がなくなったりするのを防げます。「間食」の情報ではありませんが、飲み過ぎを防ぐために飲み会中は水をこまめに飲みましょう。

課題 土曜の夜だけ食べ過ぎ、日曜は絶不調に

**間食で解決!** たまに好き放題してもほかの食事で調整すればOK

週に1回くらいなら、好きなものを食べても、ほかで調整すれば問題なし。1日2食にして、朝はしっかり食べ、ごほうびの2食目を夕方早めに食べると、起きているうちに消化吸収がすすみ、日曜の調子も改善しやすくなります。休みの日の身体活動量に合った1日の総量を食べましょう。

- 甘いものを猛烈に食べたい日がある人
- ビュッフェなど食べ放題に行く場合

こんな人にもあてはまる!



case 10  
—  
休日はごほうびデーにしたい

会社員 20代

太りやすいので、平日は節制しています。その分土曜の夜はだらだらとつまみを食べながら、お酒を楽しみます。食べ過ぎで日曜は絶不調、自己嫌悪に。

## こどもの補食



こどもの「間食」は「補食」の意味もあります。どのように取り入れればいいのでしょうか。

「補食」とは、食事だけでは必要なエネルギーや栄養素を摂り切れない場合に、補う食事のことです。発育や発達にエネルギーや栄養素が使われる成長期のこどもは、1日3食にプラスして「補食」が必要な場合があります。例えば、部活や塾などで夕食が遅くなるこどもの場合、部活や塾の前にエネルギーを補給するために主食を「補食」として食べます。その後の夕食では、大人のように主食の量を減らす必要はありません。大人でも身体活動量が多いアスリートなどは、同様に「補食」が必要です。

ベストなメニューを選択する!

### 【「間食」例】

POINT 1 食事と食事の間が6時間以上あく場合

#### 主食を食べるのが基本

主食は、主にエネルギー源である炭水化物を補給できます。長時間にわたって炭水化物を補給しないしていると、エネルギー切れとなって疲れやすく、活動力やパフォーマンス、集中力が低下することに。また、体は少ないエネルギーでまかなえるよう各機能を低下させます。大人は、「間食」で主食を食べた分、次の食事で調整することがポイントです。



「間食」はメニュー次第でメリットになることもあれば、デメリットになることも。メニュー選びについて、2つのポイントを紹介し

POINT 2 1日に必要な栄養素が不足する場合

#### 不足する栄養素を補給

栄養バランスの整った食事とは、主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物がそろった食事です。しっかり食べる時間がないときなどは、このうち不足した分を「間食」で補給しましょう。例えば昼食で牛丼（主食と主菜）を食べたとしたら、午後の「間食」に野菜ジュース（副菜）やヨーグルト（乳製品）を食べるとバランスが整います。



case 07  
—  
長時間神経をつかう

長距離バス 運転手 30代  
食べると眠くなるので勤務中の昼食は抜き。トイレが心配なので水分もできるだけ控えます。

課題 勤務中は昼食や水分抜き

**間食で解決!** 少量食べることから始めて眠くなるかどうか確認を

本当に食べないほうがコンディションを良好に保てるのかどうか、確認を。エネルギー補給食品・栄養機能食品から始めるのがおすすめ。また、脱水予防のために水分補給は必須。尿の色が濃く、量が少ないと、脱水している可能性があります。

- コンディションを重視して食事を抜く人

こんな人にもあてはまる!



case 09  
—  
体を鍛えている

会社員 40代  
行き、帰りそれぞれ1時間かけて自転車通勤。朝食を食べますが、行きは上り坂が多く、会社に到着したらお腹が空いてしまい、菓子パンを食べることも。

課題 朝食べたのに自転車通勤だけでお腹が空き、会社で菓子パンを食べることも

**間食で解決!** 消費した分のエネルギー補給をエネルギーオーバーには注意

運動でエネルギーを使った分、お腹が空くのは自然なこと。ただし、1時間自転車に乗った場合の消費エネルギーは約200kcal（体重60kgの場合 ※運動強度による）。「間食」はその範囲内にとどめましょう。

- ランニングなどの運動をしている人

こんな人にもあてはまる!



case 06  
—  
休み時間が取れない

美容師 20代  
朝から夜までノンストップで働くこともしばしば。昼はゆっくり食べられず、お菓子をつまむ程度。

課題 昼食代わりにお菓子をつまむ

**間食で解決!** お菓子でもOKほかの2食を充実させよう

「間食」はお菓子でもいいですが、1日2食になる分、朝食と夕食は、主食、主菜、副菜をそろえて充実させることも重要です。たんぱく質やビタミン・ミネラルなどが不足する場合には、エネルギー補給食品・栄養機能食品の追加も考えましょう。

- 昼食を食べる時間がない人
- 食が細い人

こんな人にもあてはまる!



case 08  
—  
夜勤がある

看護師 40代  
出勤前の夕方にしっかり食べて、休憩中に2食目を食べますが食欲がわかず、お菓子ですませてしまいます。

課題 勤務中に食事休憩があるがお菓子ですませてしまう

**間食で解決!** お菓子里野菜ジュースなどを加えて栄養素の補給を

出勤前に食事をしっかり取っているなら、勤務中はお菓子でもいいですが、エネルギー補給食品・栄養機能食品や野菜ジュース、牛乳で不足する栄養素の補給もおすすめです。休憩時間にしっかり食べたいのであれば、出勤前の食事を今より少量に。

- シフト制で勤務時間が不規則な人

こんな人にもあてはまる!

おいしく、賢く、  
楽しく、  
健康をサポート!

# みんなの / 間食ライフ



わたしたちの身近には「健康」にこだわった、  
手軽に食べられるおいしい食品が多くあります。  
「間食」ライフをもっと充実させる、注目商品を紹介。  
メーカー直伝の「間食」サポート法もご紹介します。

## NUTRITION CARE STATION 栄養ケア・ステーションに 相談しよう

### 、栄養ケア・ステーションとは？、

栄養ケア・ステーションは、栄養・食の専門職である管理栄養士・栄養士が所属する、地域密着型の拠点です。地域住民の方はもちろん、医療機関、自治体、健康保険組合、民間企業、保険薬局などを対象に管理栄養士・栄養士をご紹介します、用途に応じて栄養・食事に関するさまざまなサービスを提供します。

- STEP 1 近くの栄養ケア・ステーションを探す
- STEP 2 該当する栄養ケア・ステーションを見つけたら、電話かe-mailで連絡
- STEP 3 担当者が管理栄養士・栄養士の調整を行い適切なプランを作成
- STEP 4 管理栄養士・栄養士を紹介

全国の  
栄養ケア・ステーションは  
こちらから検索できます



学校現場  
小・中学校で、子どもたちの成長に合わせた給食の提供・食育を担当します。



医療  
病院やクリニックで、医師や看護師、薬剤師などと協力し、患者の栄養管理などを担います。



地域  
自宅療養患者や高齢者を訪問したり、栄養・食事のアドバイスなどを行い、地域に密着した健康づくりを行います。



行政  
都道府県庁や市役所、保健所などに勤務し、地域住民の健康づくりのための政策を実施します。



社員食堂・学校食堂  
社員、学生の毎日の食事の一部を任せられ、献立作成や栄養情報を提供し、健康づくりを支えます。



研究・教育機関  
大学や企業の研究室で、食に関する研究を行います。教育機関では、管理栄養士・栄養士の育成を担います。



福祉(乳幼児・児童)  
保育園や児童養護施設で、こどもの成長に必要な離乳食、幼児食の献立を考え提供します。



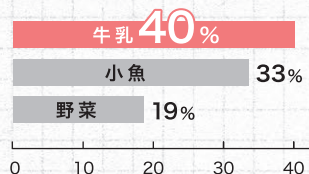
福祉(高齢者・障がい者)  
福祉施設で、高齢者や障がいのある方それぞれに適した食事を考え、栄養管理をします。

多様化するライフスタイルをサポートする  
**管理栄養士・栄養士は**  
**あなたのそばにいます!**  
「自分のライフスタイルに合った『間食』を知りたい」など、もっと知りたいことや気になることがあったら、気軽に管理栄養士・栄養士におたずねください。  
日本各地の医療機関や施設、学校、行政機関、企業、研究機関などで  
たくさんの方の管理栄養士・栄養士が働いています。

## 牛乳を「間食」で取る工夫を

牛乳のカルシウム吸収率は40%と高く、しかも手軽に摂ることができます。

カルシウムの吸収率



出典：上西一弘ら、日本栄養・食糧学会誌、1998年、51(5)、P259-266 より作成



### with milk 1

#### 牛乳+トッピングで

牛乳に身近な食品をトッピングして混ぜるだけ。手軽に変化が付けられて飽きずに飲める上、栄養もプラスできます。

### point

カルシウム以外に不足しやすい食物繊維やビタミンC、鉄分などは、牛乳と合わせて摂るのがおすすめ。ヨーグルトやバナナをトッピングしたり、ホットミルクにチョコレートを混ぜても。

### with milk 2

#### スイーツとして

暑い季節には牛乳寒天やミルクゼリー、プリン、アイスクリームなど、牛乳をたっぷり使った冷たいデザートもおすすめです。

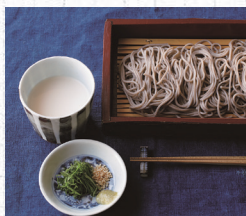


**point** お好きなフルーツ缶で「牛乳寒天」を作って冷蔵庫に入れておけば、いつでも食べられておすすめです。

### with milk 3

#### 乳和食として

牛乳を使った料理は洋食のイメージですが、味噌や醤油とも意外に相性よし。味噌は少なめでも、味わい深い味噌汁に。牛乳のコクや旨味が塩分も減らせます。



出典：Jミルク乳和食サイト

**point** 夜食にぴったりの「そば」や「そうめん」は、牛乳200mlに対してめんつゆ(3倍濃縮)大きじ1を加えた「ミルクつけつゆ」で。

### Memo

ライフスタイルに合わせて、**大人も牛乳が必要?**

日本人は大人も全年代でカルシウムが不足しています。これは、給食がなくなる高校生以上の大人は、牛乳を飲む習慣がなくなる人が多いため。つまり大人は毎日が「給食がない日」状態なのです。こうした状態を改善するには、常に冷蔵庫に牛乳をストックし、好きなタイミングでカフェオレ、ミルクティーなどにしているようにすることが大切です。

### COMPANY

一般社団法人 Jミルク  
<https://www.j-milk.jp>



### お問い合わせ先

[info@j-milk.jp](mailto:info@j-milk.jp)

## 土日ミルク

給食のない休日には、おうちで牛乳を飲もう。

「土日ミルク」は、農林水産省とJミルクが立ち上げた、官民あげた牛乳乳製品の消費拡大の取り組みを推進する「牛乳でスマイルプロジェクト」の一環として実施しています。

牛乳でスマイルプロジェクト



<https://donichi-milk.jp>

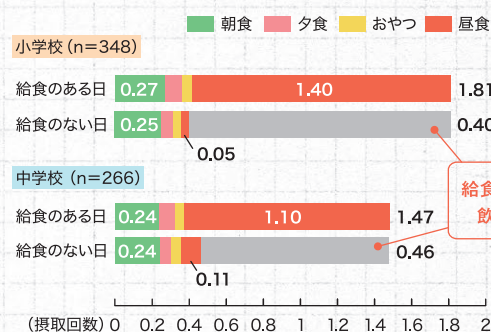
酪農緊急パワーアップ事業(販路拡大等支援事業) 独立行政法人農畜産業振興機構

## 給食のない日は、おうちで牛乳を飲もう

育ち盛りのこどもたちのカルシウム不足が今、大きな問題となっています。その理由は……?

### 給食がある日とない日の牛乳を飲んだ回数(平均)

※回数には調理用牛乳の使用回数も含む



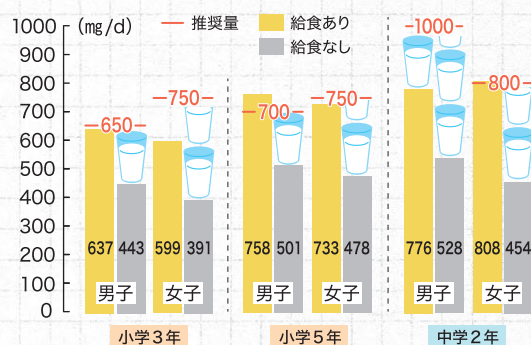
出典：亀ヶ谷昭子ら、栄養教諭教育研究会誌、2020年、第4号、P15-24 より作成

小・中学生を対象に、牛乳を飲む回数とタイミングを調べたデータによると、給食のある日は1日1回以上牛乳を飲んでいて、飲むタイミングは給食で「昼食時」ということがほとんど。でも土日などの給食のない日は飲む回数が減り、およそ1回分の差がついています。給食のある日は学校で牛乳を飲んでいても、土日は家でほとんど飲まない状況がわかります。

### topic 1

給食のない日、こどもたちは牛乳を取っていない

### 給食がある日とない日の1日あたりのカルシウム摂取量(中央値)



出典：Asakura K, Sasaki S. Public Health Nutr. 2017年、20(9)、P1523-1533 より作成

小・中学生のこどもたちが1日に必要なカルシウムの推奨量は650〜1000mg(8〜14歳)ですが、「給食のない日」は200〜470mgほど不足しています。そこで、文部科学省では1日に必要なカルシウムの50%を給食で摂取する基準を設けているのです。牛乳1本(200ml)にはカルシウムが約227mg含まれていますから、給食のない日にも家庭で牛乳1〜2本分を飲むと不足分を補うことができます。

### topic 2

特に不足しがちな栄養素

### topic 4

カルシウム以外の栄養も不足しがち

給食がある日とない日の栄養状態を比較した調査では、土日は、カルシウムのほかに、食物繊維やビタミン、鉄分などの不足も顕著であることがわかりました。一方、塩分と脂質は摂り過ぎで、休日の食事スタイルに課題があることも明らかになっています。

### topic 3

カルシウムは生命活動に欠かせない栄養素

カルシウムが骨や歯の材料になることは知られ、不足すると骨そしょう症になるリスクも高まりますが、そのほかにも「筋肉を動かす」「出血時に血液を凝固させる」「脳の指令をスムーズに伝える」「ホルモンの分泌を促す」など、重要な役割を多くもっています。私たちの体を維持する生命活動に欠かせない栄養素なのです。

キウイでかなえる

## おいしくヘルシーな「間食」スタイル

自然の恵みがたっぷり詰まったキウイは、こどもから高齢の方まで、どなたにもおすすめできます。暑い夏の時期には、キウイに塩をプラスするだけで暑さ対策にも役立ちます。小腹が空いたときはスナック菓子やスイーツの代わりにキウイをチョイス。そんなちょっとした習慣で、スマートに栄養バランスを整えましょう。

小腹が空いたときにスイーツの代わりに  
ビタミンCや食物繊維が豊富でエネルギーが少なく、GI値も低いキウイは、健康に気をつけている方の「間食」にもおすすめです。調理することなく生のまま丸ごと食べられるため、調理によって失われやすいビタミンCや葉酸などの栄養素を効率よく摂取できるのもメリットです。

キウイは「間食」にもおすすめ

vol. **02**

スプーンひとつでスマートに「間食」

## 「ゼスプリ・グリーンキウイ」 「ゼスプリ・サンゴールドキウイ」

多忙な現代人は、食事のリズムも乱れがち。過度に空腹な状態で食事を取ると、つい食べ過ぎてしまうことも……。そこでおすすめしたいのが、栄養豊富な果物「キウイ」を「間食」に取り入れて、食生活を改善する方法です。

ラベルの色で果肉の色がわかる

【POINT】  
すっきり  
さわやかな甘さ

【POINT】  
食物繊維が豊富

### グリーンキウイ

鮮やかなグリーンの果肉が目印の「グリーンキウイ」は、さわやかな酸味と豊かな甘みの絶妙なバランスで人気。現代人に不足しがちな食物繊維<sup>※2</sup>が果実1個あたり2.3g<sup>※3</sup>と豊富に含まれています。

### サンゴールドキウイ

太陽のように明るい黄色の果肉の「サンゴールドキウイ」は、トロピカルでジューシーな甘さと、ビタミンCが豊富に含まれているのが特長。1個で1日の推奨量100mg<sup>※1</sup>を摂ることができます。

【POINT】  
ビタミンCが豊富

【POINT】  
トロピカルで  
ジューシーな甘さ

皮ごと半分に切って  
スプーンですくうだけ

### 1. 「間食」には どれくらいの量がいい?

- キウイ1個(約100g)は  
50~60kcal
- 1日1~2個がおすすめ

### 2. キウイの「間食」おすすめスタイルは?



Memo

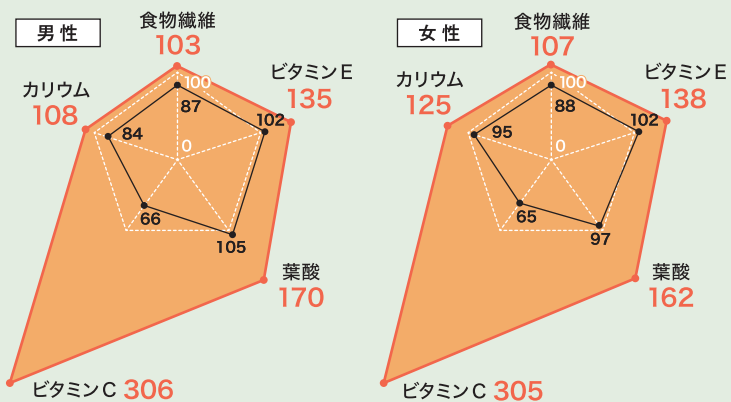
ビタミンCは排出されやすいので、午前と午後など、こまめに分けて食べましょう。生のまま食べられるので、手間がかからず丸ごと栄養素を摂ることができます。

### 1日にゼスプリ キウイを2個 取った場合の、栄養バランス改善度

● キウイ2個プラス  
(グリーンキウイ1個、サンゴールドキウイ1個)  
○ 現状

1日に2個のキウイ(グリーンキウイ1個、サンゴールドキウイ1個)を取ると栄養バランスが改善!

日本人の食事摂取基準2020年版(30~49歳)の推奨量、目標量に対する摂取量の割合をレーダーチャートで示したものの。摂取量は令和元年度 国民健康・栄養調査 30~39歳の値を参照。キウイの栄養素含有量は、1個あたり100gと換算し、New Zealand Food Composition Dataの値を基に算出



### 身近な果物の栄養素充足率スコア<sup>※3</sup>



10種の栄養素<sup>※4</sup>がぎゅっと凝縮  
キウイは、豊富なビタミンCに加え、食物繊維や、カルシウム、ビタミンE、葉酸など、健康のため不足させたくない10種類の栄養素をおいしくバランスよく摂ることができます。さらに、身近な果物<sup>※5</sup>と比べて主要な17の栄養素<sup>※6</sup>がどのくらい含まれているかを比較する「栄養素充足率」を調べると、キウイは堂々の第1位。小さな果実に栄養素がぎゅっと詰まっているので、毎日の食生活に取り入れることで、大きく健康をサポートしてくれます。

【栄養素充足率の計算に使用した各栄養素の含有量】  
ゼスプリ・グリーンキウイおよび サンゴールドキウイ: New Zealand Food Composition Data  
その他のフルーツ: 日本食品標準成分表2020年版(八訂)

※1. 成人の推奨量 出典:厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」  
※2. 18~64歳女性の食物繊維目標量18g以上 出典:厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」、30~39歳女性の平均摂取量15.9g 出典:厚生労働省 令和元年「国民健康・栄養調査」  
※3. ゼスプリ インターナショナル調べ  
※4. 10種の栄養素: ビタミンC、食物繊維、カルシウム、ビタミンE、葉酸、ビタミンB6、ビタミンK、マグネシウム、鉄、銅  
※5. 国内で流通している身近な果物として、いちご、バナナ、かき、みかん、メロン、ブルーベリー、レモン、すいか、もも、ぶどう、りんご、梨とキウイを比較  
※6. 1日あたりの摂取基準<sup>※7</sup>に対する17種の栄養素(質量100gあたり)の割合(%)を算出し、その平均値をとったもの。17種の栄養素とは、たんぱく質、食物繊維、カルシウム、鉄、マグネシウム、カルシウム、亜鉛、ビタミンC、ビタミンB1、ビタミンB2、ナイアシン、パントテン酸、ビタミンB6、葉酸、ビタミンB12、ビタミンA、ビタミンEのこと  
※7. 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」における1日あたりの摂取基準(30~49歳女性での推奨量・目標量・目安量)  
詳細はゼスプリWEBサイトを参照 [www.zespri.com/ja-JP/nutrition](http://www.zespri.com/ja-JP/nutrition)

COMPANY  
ゼスプリ インターナショナル ジャパン株式会社  
<https://www.zespri.com>



お問い合わせ先  
ゼスプリお客様相談室  
☎ 0120-171-491  
受付時間 9:00~17:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)



「間食」タイムに!

## ルーティンにしやすい毎日のタイミング

「乳酸菌 シロタ株」を毎日摂るために、「ヤクルト」を1日1本、続けることが大切。食事と一緒に取ったり、「間食」として取ったりと、1日の中でいつ飲んでも問題ありませんが、ルーティンにすると毎日続けやすくなります。

CASE 1

朝の起床時、乳酸菌を腸にとどけて  
体のエンジン、スイッチオン!

朝食は「ブレイクファースト」と呼ばれるように、睡眠中の断食状態を破る役割があります。朝食抜きは、脳や体の機能が低下する原因にも。朝、時間がないときでも、必ず何かおなかに入れましょう。1日のスタートにおすすめしたいのは、体にプラスになるもの。飲み切りサイズの「Yakult1000」「Y1000」なら、忙しい朝でも手軽に乳酸菌を摂取できます。

食事にプラスワンで  
健康のサポートに

CASE 2

食事の消化・吸収を助けるためにも、腸内環境を整えることが大切です。腸内環境を整える乳酸菌は、継続的に摂取することが望ましいとされています。乳酸菌を補うプラスワンとして「Yakult1000」「Y1000」に含まれる「乳酸菌 シロタ株」の活用を。

CASE 3

15時、あと一息。仕事や勉強を  
頑張りたいときのリフレッシュに



「Yakult1000」「Y1000」に含まれる「乳酸菌 シロタ株」には、研究により、一時的な精神的ストレスがかかる状況でのストレスをやわらげる機能があることが報告されています\*。ストレスは睡眠の質に影響を及ぼすことで知られていますが、睡眠不足は仕事や勉強の効率低下にもつながりかねません。あと一息、頑張りたいときこそ「Yakult1000」「Y1000」でリフレッシュ。

\*大学医学部4年次の健康な男女を2群に分け、重要な進級試験の8週間前から「Yakult1000」と疑似飲料を1日1本飲用してもらい検証を行いました。研究データはホームページや株式会社ヤクルト本社YouTube公式チャンネルで。

CASE 4

おやすみ前、リラックスタイムに

ストレスが多い現代社会では、夜になってもなかなか寝つけず、睡眠不足の原因に。それにより生活リズムや食習慣が乱れることにもつながります。おやすみ前のリラックスタイムに「ヤクルト」を習慣に。1本あたり「Yakult1000」は63kcal、「Y1000」は70kcalで、おやすみ前でも負担になりにくいエネルギー。朝のすっきりとした目覚めを応援します。

「乳酸菌 シロタ株」は  
生きたまま腸にとどいて  
はたらきます

「乳酸菌 シロタ株」は消化液に強く、生きたまま腸までとどいて腸内のよい菌を増やすようはたらきかける特長が。腸内環境を改善する機能があることが報告されています。

### COMPANY

株式会社ヤクルト本社  
<https://www.yakult.co.jp>



### お問い合わせ先

☎ 0120-11-8960 携帯電話からは 0570-00-8960 (有料)へ  
受付時間 10:00~16:00 (土・日・祝日・夏季休業・年末年始等を除く)

vol. 03

一時的な精神的ストレスがかかる状況での  
ストレスをやわらげ、睡眠の質を向上  
【乳酸菌 シロタ株の研究報告】

## 「Yakult (ヤクルト) 1000」「Y1000」

1日1本の「ヤクルト」習慣で、健康的な毎日を目指しましょう。



乳酸菌を手軽に摂取

[ POINT ]

スーパーやコンビニなどで  
買えるので、外出先でも  
「Y1000」

[ POINT ]

宅配してもらえるので  
ルーティンにしやすい  
「Yakult (ヤクルト) 1000」

CHECK! /

生きた「乳酸菌 シロタ株」が  
高密度に含まれています

どちらにも含まれるのが「乳酸菌 シロタ株」。「Yakult (ヤクルト) 1000」と「Y1000」は、ヤクルト史上最高密度である1mlあたり10億個の生きた菌が含まれています。

乳酸菌飲料の「間食」で食と体のリズムを整える

乳酸菌飲料「ヤクルト」に含まれている「乳酸菌シロタ株」は、さまざまな研究により、腸の健康に役立つことが分かっています。「Yakult1000」と「Y1000」は、「乳酸菌シロタ株」が1mlあたり10億個含まれており、これはヤクルト史上で最高密度です。

これまでの研究で、継続的に飲むことで、一時的な精神的ストレスがかかる状況でのストレスをやわらげ、睡眠の質を高める機能が報告されています。

ストレスがかかった状態では睡眠も影響を受け、生活習慣や食リズムが乱れる原因にも。食と体のリズムを整えるために、腸が喜ぶ乳酸菌飲料の「ヤクルト」を活用してみましょう。

# 「明治吸収サポート 野菜と一緒にのむヨーグルト」

食事が満足に取れず、栄養バランスが気になる人ほど、吸収を助ける乳酸菌を「間食」に。

[ POINT ]

1本(180g)あたり  
74kcal

脂肪0



こんな方の「間食」に

- 野菜嫌いだけど、効率よく栄養補給したいこどもに
- 外食で野菜不足を感じている忙しい現役世代に
- 食が細く、野菜の栄養を満足に摂れない高齢者に
- 脂質を抑えつつ、野菜の栄養をきちんと補給したい方に

CHECK! /



[α-カロテン・β-カロテン] [リコピン] [ルテイン]

カロテノイドとは……

赤や黄色の野菜に含まれる栄養素。一般的に知られているものとして、カロテン、リコピン、ルテインがあります。このカロテノイドは脂溶性の栄養素で、腸管の表層のムチン層を通過しにくいのが特徴です。生で食べると少量しか吸収できないといわれています。



まるごと野菜発酵乳プラス  
コーンチャウダー



まるごと野菜発酵乳プラス  
ごろっと彩り野菜のカレー



まるごと野菜発酵乳プラス  
彩り野菜と  
完熟トマトのペンネ



不足しがちな栄養素を「間食」で補う意識が大切。野菜の栄養吸収をサポートする「V1乳酸菌」\*を使用した、野菜も同時に取れるラインナップも活用を。

\*野菜に含まれる栄養(α-カロテン、β-カロテン、リコピン、ルテイン)の吸収を考えて明治が選り抜いたV1乳酸菌を使用しています。この乳酸菌が作りだすEPS(多糖体)が野菜の栄養吸収を上手にサポートすることがわかっています。

COMPANY

株式会社 明治  
https://www.meiji.co.jp



お問い合わせ先

明治お客様相談センター  
☎ 0120-598-369  
受付時間 9:00~17:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)

# 新常識! めんをおいしく カラダにやさしく食べるには?

手軽に作れておいしいめん類。栄養や安全性について理解を深め、毎日の食事に健康的に取り入れましょう。

1品で栄養バランスが整う便利メニュー

めんはごはんやパンと同様に、主食になります。さらに主菜となる肉類や卵類、副菜となる野菜やキノコ類、海藻類などを加えためん料理は、1品だけで栄養バランスが整った便利メニューになるのです。



不足する野菜を上手に摂るメニューとしても大活躍

厚生労働省が推進する「健康日本21(第二次)」では、生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標値のひとつに「野菜類を1日350g以上食べましょう」と掲げています。農林水産省では野菜の消費拡大を推進するため、「野菜を食べようプロジェクト」を実施しています。野菜は生より加熱して食べるほうが、無理なく量を増やすことが可能に。即席めんは、不足する野菜(70g/日)を上手に摂る方法としても大活躍します。



野菜と一緒に! カロテノイドの吸収をサポートするのむヨーグルト

と一緒にのむ「ヨーグルト」です。

多くの人が感じている野菜不足。野菜が苦手、あるいは食が細い人やこどもや高齢者、忙しくて外食が多く、ほとんど野菜を摂取できない現役世代……。野菜の栄養は摂取意向が高いものの、全世代で推奨摂取量に届いていないのが実情です。また、せっかく栄養素を摂っても十分に吸収されていないケースもあります。そんな現代人のことを考えてつくられたのが、「明治吸収サポート 野菜と一緒にのむヨーグルト」です。後味がすっきりしているので、食事の風味を損ねにくく、野菜サラダのお供や、食事のあとのデザートにも。また、野菜ジュースと1対1で割れば小腹満たしの「間食」にもなります。

TIPS

## 即席めんの真実にせまる!

袋めんやカップめんの総称である即席めん。手軽に食べられる食品として親しまれていますが、誤解されている点も多くあります。

食品添加物を使っているからカラダに悪い?

「人の健康を損なうおそれのない」  
「使用が消費者に何らかの利点を与える」  
ものだけが、厚生労働大臣によって  
使用が認められています

即席めんには、おいしさや安全性、栄養価を高めるために、必要最小限の添加物が使用されています。食品添加物というと、カラダに悪いというイメージを持たれがちですが、日本で使用されているのは、厚生労働省の厳しい審査をクリアし、食品衛生法で安全だと認められたものだけです。

食塩量は調整できる

ラーメン、うどん、そばなどの標準的なめん料理の食塩相当量は、1.1~1.4g/100g。1日の食塩摂取量が多くなりそうなときは、スープを残したり、調理の際にスープの使用量を減らしたりすることで、食塩量を調整しましょう。

question

塩分が多い?

COMPANY

一般社団法人 日本即席食品工業協会  
https://www.instantramen.or.jp



お問い合わせ先

公式Webサイト「お問い合わせフォーム」  
https://www.instantramen.or.jp/form

# 栄養 Wonder Online

特設サイトでも、**栄養の日・栄養週間**を体験しよう！  
 サイトでしか見られないコンテンツも満載。  
**管理栄養士・栄養士の知識がいっぱい**です！

## 間食 レシピ

管理栄養士・栄養士が  
 考案した  
**「間食レシピ」**を掲載！



様々なライフスタイルに  
 合わせて、自分に合った  
 レシピが見つかります！

## 間食 まめ知識



間食のイメージが変わりました。  
 意外と奥が深くてももしろい！

今日から使える、  
**栄養情報がたくさん！**



さらに！

未来は、つくれる。

**KATARIBA**  
 Shape the Future



公益社団法人  
**日本栄養士会**

「間食レシピ」、「間食まめ知識」へのいいね！・リツイートで  
 日本栄養士会から認定NPO法人カタリバを通して  
**困難を抱えたこどもたちに支援が行われます。**

認定NPO法人カタリバとのドネーション(寄付)企画の詳細はこちら！

カタリバ×日本栄養士会

検索



<https://www.nutas.jp/84/>

vol. 06

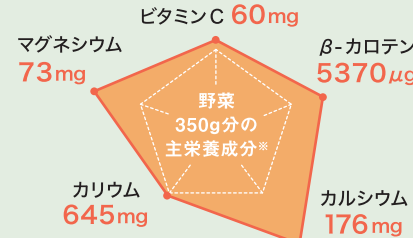
野菜350g分の主栄養成分\*が  
 バランスよく摂れる

「1日分の野菜」

みんなの  
**間食**  
 ライフ

プラス1本で主栄養成分\*がバランスよく摂れる

「1日分の野菜 紙パック200ml」の主栄養成分



製造の過程で失われる主栄養成分を  
 補っています。だから、野菜350g相当  
 の5つの栄養成分がきっちり摂れる。

\*主栄養成分(独自基準)……ビタミンC、β-カロテン、カルシウム、  
 マグネシウム、カリウム「令和元年国民健康・栄養調査」より算出

COMPANY

株式会社伊藤園  
<https://www.itoen.jp>



お問い合わせ先

0800-100-1100  
 受付時間 10:00~12:30、13:30~16:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)

野菜不足と栄養を補う  
**「間食」にぴったり**



「1日分の野菜」は、厚生労働省が推奨する  
 1日の野菜摂取目標量350g分を使用した  
 野菜飲料です。使用する野菜はにんじん、ト  
 マトなど30種類。主栄養成分\*のビタミンC、  
 β-カロテン、カルシウム、マグネシウム、カリ  
 ウムを独自算出し、きっちり補っています。  
 栄養が偏りがちな厚食にプラスしたり、小腹  
 が空いたときの「間食」に取り入れれば、栄養  
 がバランスよく摂れます。

NU+ Information



あなたの毎日に **栄養 (Nutrition)** をプラス

ABOUT

NU+(ニュータス)は、食でカラダを  
 健やかにする Web マガジンです。

毎日おいしく食べているごはんが、実はカラダを支えているということ、  
 日々の生活では、なかなか気づきにくいかもしれません。  
 日本栄養士会は、そのことをもっとたくさんの人に  
 知ってもらいたいと思い、  
 読むだけで、ちょっと栄養補給ができるように。  
 そんな想いを込めて運営しています。



NU+では、栄養に関するさまざまな情報を発信しています！

例えば…



次の日の朝食に  
 取り入れられるアイデア



カラダのお悩みを  
 解決する HOW TO

すべての情報は専門的な知見から  
 管理栄養士・栄養士が監修し、  
 信頼できるものだけをお届けします。

POINT

こちらからチェック



<https://www.nutas.jp>

MEMO 

気になったことをメモしよう!

