



今月の栄養素

【ビタミンB1】

ビタミンB1のはたらき

糖質の代謝に欠かせない水溶性ビタミンのひとつ。神経機能を正常に保ったり、糖質代謝の補酵素としてのはたらきがあります。

当てはまる方は不足に注意!!

- 主食や甘い物などの糖質をよく食べる
- アルコールをたくさん飲む
- 運動によるエネルギー消費量が多い



ビタミンB1を多く含む食材

豚肉や魚、豆類、胚芽付きの穀類に多く含まれています！



一緒に摂ると
吸収率アップ！





間食のポイント



間食は栄養補給の他に、リフレッシュ、家族や仲間との時間など心を満たすことも役割になります。
大切なことは「**食べ過ぎないこと**」「**間食を食べる時間**」です。

間食を食べ過ぎない方法

十分な睡眠



慢性的な**睡眠不足**は
食欲増進ホルモン分泌が**亢進**します。
十分な睡眠を
心掛けましょう。

適度な運動



適度な運動で、
食欲増進ホルモンが抑制され、食欲を抑えるホルモンが分泌されます。

歯磨き



歯磨きをして、
なんとなく食べて
しまうことを
防ぎましょう！

間食を食べる時間

良い時間

16時頃までがGOOD！
血糖値が気になる方は、
「朝食、昼食の食後すぐ」

日中は活動による
消費が期待できます。
満腹の為、
食べ過ぎ防止にも◎



悪い時間と対策

**「夕食後」「寝る前」は
脂肪を溜め込みやすい時間帯！**

昼食と夕食の間が**6時間以上**
開いてしまう場合は、
**14時～16時頃に
軽めのおやつを
食べるのも◎**





間食のえらび方



1日の栄養素のバランスを考え、不足しがちな
カルシウム、ビタミン、食物繊維が補えるものがおすすめです！
1日200kcalを目安に
多くなりがちな糖質、脂質、塩分に気をつけて選びましょう。

たんぱく質・ カルシウムが補えるもの



アイスクリーム
**エネルギー・
脂質に注意！**

ビタミン・食物繊維が 補えるもの



ナッツ類
**糖質・脂質に
注意！**

鉄分が補えるもの



高カカオの
チョコレート◎

ココア
**糖質・脂質に
注意！**

エネルギーが低いもの

ダイエット中の方におすすめ



ところてん



氷菓



0 kcalゼリー

アイスの種類

→乳成分の量によって分けられます。

アイスを選びの
参考にしましょう！

アイスクリーム…カロリーは高めですが、植物油脂を使っていないので

栄養価が高く濃厚な味わい (乳固形分15%以上 うち乳脂肪分8%以上)

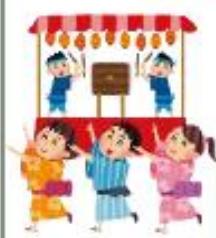
アイスミルク …牛乳と同じくらいの濃厚さ ◎(乳固形分10%以上 うち乳脂肪分3%以上)

ラクトアイス …植物油脂が添加されているため**高カロリー** (乳固形分3%以上)

氷菓 …**低カロリー・低糖質**

今月のおすすめレシピ

くるくる♪お好み焼き



くるくる♪お好み焼きは
「はしまき」と言って
中国・九州地方の
屋台フードなんです！
チーズをかけたり、キムチや
紅しょうがを入れたりと
アレンジ無限大♪



踊場駅前店が担当しました！