

# あゆみ

TAKE FREE /

ご自由にお持ち帰り下さい

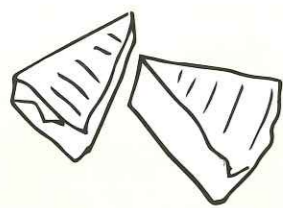
特集

食生活を  
よりよくする

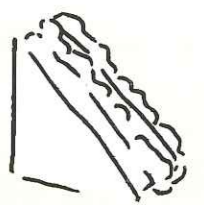
## 間食の、すすめ



8月1日から7日は栄養週間でした。特に8月4日は「栄養の日」ということで、地域住民の方々にご参加いただき、市民講座を開催しました。テーマは「間食のすすめ」になります。間食を活用して、高齢者の方や病気を治療中の方々に食生活の課題を解決する方法をお伝えしました。



# 間食をうまくとりいれて生活にフィットする食習慣へ



## ——そもそも「間食」とは？——

“1日3食”は食生活の基本とされてきました。しかし現代はライフスタイルが多様化し、1日3回食することが難しい人が増えてきています。そこで1日3食にこだわらず、**食事と食事の間に食べる「間食」を取り入れること**を提案します。間食というとおやつという印象がありますが、これは別物です。一般的に寝ている時以外で食事と食事の間が6時間以上あくと、エネルギーや栄養素が不足し、脳や体の機能が低下したり、次の食事で食べ過ぎたりしてしまいます。そこで間食の出番。例えば昼食が12時で夕食が22時頃になりそうな場合、夕方におにぎりなどの「間食」を取り入れる等が良いでしょう。

### 間食の取り方ポイント

- おやつとは位置づけが違うことを理解する
- 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
- 自分で判断できないときは管理栄養士・栄養士に相談する

## ライフスタイル別！間食の取り入れ方

**Case 1** 朝起きるのが遅く、朝食を食べる時間がない

**これで解決** 朝食を2回に分けるなど、午前中用のエネルギー補給を

朝、何も食べないと胃腸が活動を開始せず、体も活動モードに切り替わりません。出勤、登校後でもいいので、午前中用のエネルギーを補給しましょう。また、家でエネルギー補給食品などを簡単にとって、出勤、登校後に牛乳や野菜ジュースを追加する…というように朝食を2回分けることもおすすめです。  
\*前日の夕食が遅かった人、出勤後にお腹が空く人も該当します。

**Case 2** ほとんど家にいて外出せず、体重が気になる

**これで解決** 食事量を減らし、食事回数を分けて体重増加防止へ

以前より在宅時間が増え外に出る機会が減ったのに、食べる量が同じままだと太ってしまいます。身体活動量が減った分、例えば朝と夜はしっかり食べて昼は軽食にする、「1日2食+間食(軽食)」で食事量も調整しましょう。また空腹時間が長くなるとドカ食いにつながりやすくなります。食事を数回に分けることでドカ食いを防ぎ、体重増加を抑制する効果が期待できます。

**Case 3** お酒が好きだけど飲むと食べられなくなる

**これで解決** アルコールの吸収を脂質や野菜で緩やかに

お酒を飲む前に牛乳やクッキーなどの脂質が多い間食を取り入れましょう。飲酒中はおつまみとして、サラダや小鉢などの野菜メニューを選びましょう。野菜は食物繊維が多く、先に食べる事で胃の消化やアルコール吸収速度が緩やかになります。  
\*お酒はあまり強くないけど、飲み会が好きなお人にも当てはまります。

**Case 4** 夜勤がある

**これで解決** 軽食+野菜ジュースなどで栄養素の補給を

出勤前か休憩中のどちらかは、しっかり食べることをおすすめします。出勤前に食事をしっかりとるなら勤務中は軽食でもいいですが、野菜ジュースや牛乳などを一緒にとることで、不足する栄養素を補給しましょう。胃腸になるべく負担のかからないものを選ぶことがポイントです。

### こどもの補食

「補食」とは普段の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。特に成長期のこどもは1日3食にプラスして補食が必要な場合があります。なお**一日の食事量を減らすことはありません**。例えば部活や塾の前にエネルギーを補給するため、バナナやおにぎりなどを「補食」として食べると良いでしょう。

### ベストなメニューを選択する！間食例

**その1 食事と食事の間隔が6時間以上あく**  
→エネルギー切れを防ぐため、主食に相当するものを選びましょう。

**その2 1日に必要な栄養素が不足している場合**  
→例えば昼食がカップ麺(主食)のみだったら、午後の間食で不足分を補いましょう。

**間食の優等生“牛乳”**  
不足しがちなカルシウムが手軽に摂取できる牛乳。牛乳寒天やプリンなどのスイーツから、減塩効果も高い“乳和食”など幅広く活躍。おすすめレシピはみそ汁。味噌の量を減らし牛乳を入れると、牛乳のコクと旨みの相乗効果で味わい深いみそ汁になります。

**間食例 //**  
●おにぎり1個  
●総菜パン1個  
●エネルギー補給用のゼリー飲料

**間食例 //**  
●サラダチキン小1個  
●野菜ジュース1本  
●チーズ2個+バナナ1本

## おなやみ相談

- Q** この間食のとり方って大丈夫？食生活でこんな悩みがある…そんな質問にお答えします。
- Q** 病気治療中で食べられるものが限られています。適切な間食はありますか？
- A** 間食をお菓子から栄養のある物へ  
一度にたくさん食べられない場合は、間食はお菓子に頼らず、小さいパンやおにぎり、果物、牛乳などのエネルギーや栄養を補えるものを食べると良いでしょう。
- Q** カルピストちょっとしたお菓子を間食として毎日食べているのですが、これは大丈夫ですか？
- A** 適度な運動と、お菓子の種類を変えて効果的に  
体を動かすことでカロリーの消費ができますので、散歩やジョギングなどの軽めの運動をしたり、お菓子の種類を低カロリーのものや甘くないものに変えてみてはどうでしょうか？
- Q** 夕食近くに小腹が空いて、お菓子を食べてしまいます。最近、血糖値も気になってきました…
- A** 間食を摂るなら夕食後よりも夕食前に  
時間帯的にも夕食近くはなるべく控えてほしいと思います。食べるなら少しでもカロリーを消費できる日中帯がおすすめです。どうしても夕食近くに食べたいなら、夕食後よりも夕食前にし、その分、夕食の量を減らすなどの工夫をしましょう。

### 次の市民講座のお知らせ

日時:10/20(金) 14時~ 場所:1階ロビー  
テーマ 「家庭で始められる誤嚥予防~嚥下体操を生活に取り入れてみよう~」

### 市民講座を振り返って

8/4「栄養の日」に合わせて、数年ぶりに開催することができました。コロナ禍の影響もあり、ライフスタイルは多様化しています。今回は「間食」をテーマに取り上げました。「間食っておやつのことでしょ?」「間食って何を食べていいの?」と、興味の持ち方は人それぞれかと思いますが、日頃の食習慣を振り返るきっかけになったかと思われます。食事のお悩みがありましたら、栄養士までお気軽にご相談ください。

栄養士 佐久間 美穂

### その他の活動

#### 栄養管理室ではほかにも様々な活動をしています

##### 特定保健指導

健康診断の結果を踏まえ、生活習慣病の発症リスクが高い方に対して行われる健康支援です。「あれもダメ」「これもダメ」の押し付けではなく、参加して下さった方が健康習慣を獲得し目標達成できるようサポートしています。

##### NSTの活動

NSTとは、多職種が協働して患者さんの栄養管理を実践する『Nutrition Support Team(栄養サポートチーム)』の略称です。適切に栄養管理することで患者さんの全身状態が改善し、治癒の促進や合併症も予防できます。中でも安全に飲み込みができるか評価し、食形態の調整やリハビリに力を入れています。



## 今年も実習がんばってます 看護学生の実習レポート

看護師長 五十嵐 礼子

当院は、福島看護専門学校の実習を受け入れています。今年は1年生から3年生まで37名の学生が来ています。実習では病気の理解、看護技術はもちろん、患者さん一人一人に寄り添った看護を学んでいます。ある学生は、退院する患者さんへ手作りの薬カレンダーを準備しました。薬を取り出しやすいようにポケット部分が大きく作られていました。孫のような学生が作ってくれたと喜んで頂き、その後ずっと大切に使い続けてくれたそうです。

学生にとって、実習での患者さんとの出会いは忘れられないものです。これからも実習での学びを心に留めて頑張っていくことでしょう。



## 看護の魅力を高校生へ発信 看護の出前講座を行いました

看護師 中田 史子

看護の出前講座とは、看護職への関心を促すことを目的に、学校への訪問活動を行う事業です。今回は安達高等学校で20名の学生さんを対象に行いました。看護師には活躍する場が沢山あることの紹介や選択のサポートをしたいという思いで話をしました。実体験の話や、血圧測定・保湿ケアを通して知識と技術を持つことのすばらしさを体験してもらいました。

輝いた表情で将来を語る学生を見て、魅力が伝わったかなと感じました。これから素敵な看護師を目指してくれることを期待しています。



### 生徒たちからの感想

- ・実際に働いている方の話を聞いて看護師になりたい気持ちを再確認できた。
- ・コミュニケーション能力やはっきりとした意思表示の重要性を感じた。
- ・大変な仕事だと思っていたけど、患者さんの笑顔ややりがいもあると分かった。
- ・血圧測定や保湿ケアのやり方など貴重な体験ができた。

## Pick Up

### 外来化学療法室

外来化学療法室とは、外来に通院しながら、安全に治療を受けることができるお部屋です。このお部屋のベッドは電動リクライニングなので、好きな角度で本を読んだり、テレビを見たりしながら、点滴治療を受けることが出来ます。そばには常に看護師がついていますので、不安なことや悩み事、困っていることなどが相談できます。いつでも患者さんに寄り添った看護を提供していきます。

外来看護師長 佐藤 恵美子



### 〈編集後記〉

あゆみ秋号をご覧いただきありがとうございます。当院から徒歩15分程度の所に霞ヶ城公園があります。10月には菊人形も開催される予定で、今年は徳川家康がテーマのようです。去年行こうとは思っていたものの、行く機会に恵まれませんでした。歴史ある日本最大級の菊の祭典と聞いていますので、今年こそはぜひ行きたいと思います。

JCHO二本松病院 福島県二本松市成田町1-553  
TEL.0243-23-1231 FAX.0243-23-5086  
HP <http://nihonmatsu.jcho.go.jp>  
発行者:あゆみ編集委員会