



# 健診センターニュース

## 間食はほとほとに...

大人になってもおやつタイムは至福の時間ですね。しかし、好きなものを好きなだけ食べてしまうと摂取カロリーが多くなり、肥満につながる可能性があります。間食が多いと気になるのは体重増加で、それには血糖値が関与しています。食後には血糖値を下げるためのインスリンというホルモンが分泌され、インスリンは血中の糖分を脂肪に換えて身体に蓄積する作用があります。一度に大量の糖質を摂取すると急激な血糖上昇によりインスリンが過剰分泌し、体脂肪が増加してしまいます。食べ過ぎはよくないですが、間食にはリラックス効果やリフレッシュ効果もあるので上手に付き合っていきたいですね。

では、上手に間食をとるポイントをご紹介します。

**ポイント①**間食の機会が多いなら、1日200kcal、糖質10gまでを目安にしましょう。たんぱく質や食物繊維を多く含む大豆バーやおからクッキーはおすすめです。

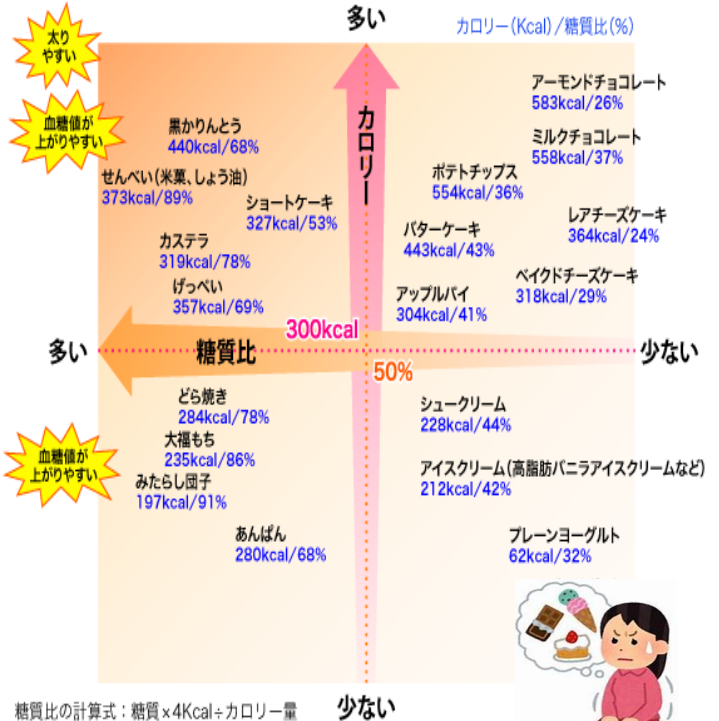
**ポイント②**間食の時間帯は15時頃がベストです。体内に脂肪を溜め込むBMAL1（ビーマルワン）というたんぱく質の分泌は、22時から2時がピークで15時頃がもっとも少ないといわれています。

**ポイント③**和菓子は洋菓子より血糖値を急上昇させやすく、その結果体脂肪が蓄積されやすいです。ケーキやクッキー、ドーナツやタルトなどの洋菓子は脂質も糖質も高いものが多いので太りやすいです。和菓子・洋菓子とも食べ過ぎには注意しましょう。

**ポイント④**スナック菓子は小包装のものにしましょう。糖質・脂質・塩分の摂りすぎを防ぎます。

**ポイント⑤**飲み物も間食にカウントしましょう。糖質は水に溶けていると吸収されやすく血糖値が急上昇してしまいます。

間食を我慢することがストレスという方は、食べるもの・量、食べる時間を考えて楽しみましょう。



作成:足立香代子 出典:日本食品分析表2019年版

## マヨネーズの「裏ワザ」レシピ

マヨネーズはサラダだけでなく、卵焼きやハンバーグなどに加えると美味しくなるそうです。

厚焼き玉子は時間が経つとかたくなってしまいますが、卵にマヨネーズを加えると、ふわふわになって冷めてもやわらかいまます。ハンバーグを作る時は、ひき肉の5%量のマヨネーズを肉だねに混ぜ込んでおくと、ふんわりジューシーに仕上がります。えびフライは、卵の代わりにマヨネーズをぬってパン粉をつけてオーブントースターで焼くと、簡単えびフライの完成です。天ぷらの場合、卵の代わりにマヨネーズを使

うとカラッとサクサクに仕上がります。チャーハンを油の代わりにマヨネーズで炒めるとパラッと仕上がって、コクもアップしておいしくなりますよ。鶏肉の下味にマヨネーズを加えてもみ込んで揚げるとやわらかくなって、バサバサ、カチカチになるのを防ぎ、臭みも消すことができます。プリンを作る時に、プリン液にマヨネーズを加えるとしっとり滑らかにできあがります。



### 健診センターからのお知らせ

—新型コロナウイルス感染症対策について—

5類感染症に移行後も、引き続き感染予防のため、マスク着用、手洗い、換気等にご協力ください。平熱を把握するため、1週間程度検温してご来院ください。発熱、感冒症状、息苦しさ、強いだるさ、下痢などの症状がある、または続いている方は、検査が実施できない場合があります。体調不良により来院できないときは、健診センターまでご連絡ください。



健診のご予約・お問い合わせは  
下記までお気軽にお電話ください。

624-0906  
舞鶴市字倉谷427 健診センター  
TEL (0773) 75-1920  
FAX (0773) 75-7380  
月～金 8:30～17:00  
(土・日・祝日・年末年始12/29～1/3・創立記念日6/1休)

