

# 間食チェックシート

## 【シートの使い方】

夕食の後に間食を食べなかった日の日付を記入しましょう。毎日じゃなくてもOK！

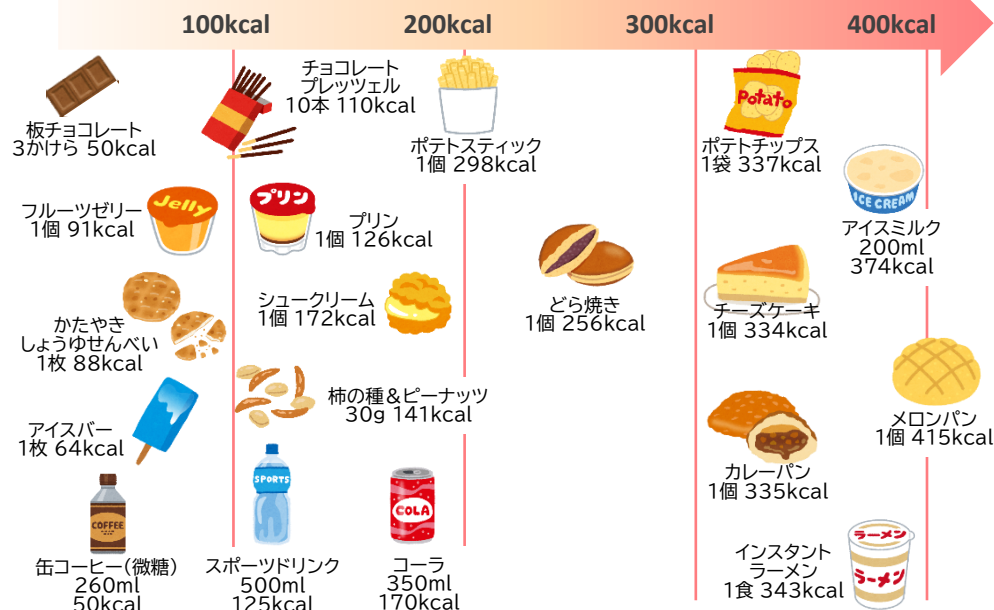
記録開始 いいね!! 7日目到達 すごい!!

| day1  | day2  | day3  | day4  | day5  | day6  | day7  |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| /     | /     | /     | /     | /     | /     | /     |
| day8  | day9  | day10 | day11 | day12 | day13 | day14 |
| /     | /     | /     | /     | /     | /     | /     |
| day15 | day16 | day17 | day18 | day19 | day20 | day21 |
| /     | /     | /     | /     | /     | /     | /     |
| day22 | day23 | day24 | day25 | day26 | day27 | day28 |
| /     | /     | /     | /     | /     | /     | /     |

もはや習慣のレベル！

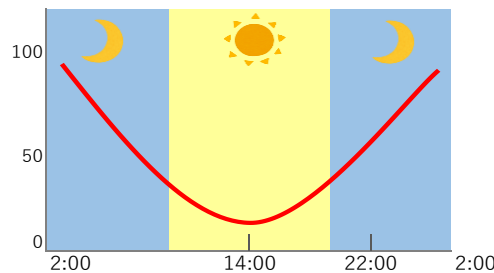
継続できてすばらしい!!!!

## よく食べる間食のエネルギーの目安は？



## 夜は脂肪が溜まりやすい？！

- ◎近年の研究によって、脂肪の蓄積には、「BMAL1」と呼ばれる時計遺伝子が関わっていることが明らかになっています。
- ◎この「BMAL1」は、特に夜間に増加し、一方昼間の14時頃が、最も減少すると言われています。



脂肪をため込む遺伝子 → 夜間に増加！

## ちなみに運動で消費できるエネルギーは…(70kg男性の場合)



菓子類は、少しの量でもエネルギーが高いものが多いのが特徴。少し食べ過ぎた日は、翌日以降の食べる量をセーブしたり、運動で消費するなどして、調節することが大切！

## 間食が食べたい！そんな時のポイント

間食を食べるときはお昼どきに

間食を食べる量の目安は1日200kcal以内に

パッケージの「栄養成分表示」を見て量を調節



間食は生活のうれしいでもありますよね。「おやつが我慢できない！」そんなときは、時間や量を決めて、楽しく食べましょう！

## ちなみに…

気仙沼圏域(気仙沼市・南三陸町)は、間食を食べる習慣がある人が、県内で最も多い地域です

