

前回のとまみの畑では、たばくまんに甘いものを食べる人が多いというお話をしました。メタボの方に「どうして甘いものを食べるの？」と尋ねると「疲れが取れるからね～」とよく言われます。“疲れる”ということは、体に疲労物質の乳酸が溜まった状態をいいます。甘いものでは体の乳酸は減りません。「疲れたな～、もっと甘いものを食べよう！」を繰り返してしまうとかえって夏バテになりやすくなってしまいます。また、取りすぎた甘い物の糖質は脂肪として蓄えられ、肥満やメタボにつながります。

では、肥満やメタボが気になる人はどうしたらいいのでしょうか？肥満予防のための間食は、1日に80kcal程度と言われています。一口チョコなら3粒、手のひらサイズのまんじゅうなら1/2個、クッキーなら2枚位です。市販のお菓子には成分表示が載っているので、エネルギー量等をチェックしてみましょう。「この量じゃ物足りないなあ～」という人は、煎り大豆や素焼きアーモンド等などの噛み応えがあり満足感を得やすい食品がおすすめです。その他に、果物・いも類もよいですが、食べ過ぎには注意してくださいね！

☆80kcalの目安

煎り大豆	50粒 (18g)	素焼きアーモンド	12粒 (13g)	みかん	中2個 (270g)
りんご	中1/2玉 (180g)	巨峰・マスカット	10粒 (180g)	柿	1個 (170g)
梨	大1/2個 (240g)	さつまいも	中1/2本 (70g)	バナナ	1本 (170g)



2種類食べたい人は量を半分にしてね！
例えば
バナナ 1/2本 + みかん 1個
= 80Kcal