

## 栄養の日

公益社団法人 日本栄養士会では、全ての人々の健康の保持・増進を実現するために、「**栄養の日** (8月4日)」「**栄養週間(8月1日～8月7日)**」を制定しました。栄養について一般生活者に親しみを持っていただくことを目的とし、8(エイト)と4(よん)で、「えいよう」の日としています。7月31日: 栄養改善法公布  
8月1日: 公益社団法人設立日、8月2日: 健康増進法公布など、栄養や栄養士会に関連する記念日が多数あることにも由来しています。

### 2023年テーマ **間食の、すすめ**

間食というと、太るから控えるべきものというイメージを持つ人が多いかもしれません。しかし、間食は多様化しているライフスタイルに役立つものであり、現代人が抱える食の課題を解決するひとつの方法でもあります。

### 間食の取り方 **五か条**

- 一、おやつとは位置づけが違うことを理解する
- 一、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
- 一、1日に食べる総量は変えない
- 一、ライフスタイルに合わせて取り入れる
- 一、管理栄養士・栄養士に相談する



たのしく食べる、カラダよろこぶ

8/4 栄養の日 8/1→7 栄養週間

### ライフスタイルに合わせて間食を取り入れよう

夜遅くたべてはいけない、欠食してはいけない…こういうルールにとらわれている人が多いかもしれません。しかし、ライフスタイルは人それぞれ。間食をうまく取り入れて、もっと自由に、食について考えてみませんか？

### こどもの**補食**

こどもの間食は補食の意味もあります。補食とは、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、補う食事のことです。発育や発達にエネルギーや栄養素が使われる成長期のこどもは、1日3食にプラスして補食が必要な場合があります。

### ベストなメニューを選択する！**間食例**

#### ①食事と食事の間が6時間以上あく場合

##### 主食を食べるのが基本

主食は、主にエネルギー源である炭水化物を補給できます。長時間にわたって炭水化物を補給しないしていると、エネルギー切れとなって疲れやすく、活動力やパフォーマンス、集中力が低下することになります。



#### ②1日に必要な栄養素が不足する場合

##### 不足する栄養素補給

栄養バランスの整った食事とは、主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物がそろった食事です。しっかり食べる時間がないときなどは、このうち不足した分を間食で補給しましょう。

