

# 塩竈市食生活チェックシート ~あなたにとって「間食」とは?~

皆さんにとって「間食」とは何ですか。息抜きや気分転換、自分へのご褒美など、生活の中の楽しみの1つでもあると思います。

一方で間食には、食事と食事の間の空腹を補ったり、不足しがちな栄養素を補ったりする役割もあります。そこで今回は、成人期(大人20~64歳)の方の「間食」の摂り方と内容について紹介します。



## 「いつ」食べる?

### ○食事と食事の間が6時間以上空く場合

例えば、朝食が早く、昼食が遅い場合は、午前中に間食を摂ることで、昼食までの空腹を補います。

### ○昼食から夕食まで時間が空く場合

午後に間食を摂ることで、遅い時間の過食を予防します。

### 基本は朝・昼・夜、3度の食事です

間食でお腹いっぱいになり、基本の食事がおろそかにならないように次の食事の2時間前には間食を済ませるよう心がけましょう。

※基礎疾患がある方は、主治医にご相談ください

おいしおがま食育だより

検索



## 「何を・どれくらい」食べる?

○例：チーズ、牛乳、リンゴ、サツマイモ  
腹持ちが良いもの類や、かみごたえのあるナッツ類は、少量でも満腹感が得られます。1日あたり200キロカロリーが目安です。(1日の摂取エネルギーの10%程度)

### <組み合わせの例>



バナナ(中)1本  
牛乳200ミリリットル



みかん(中)1個  
チーズ1切れ  
チョコレート15g



ナッツ20g  
野菜ジュース1パック

問 保健センター ☎364-4786

## 第6回

# ごみ集積所美化コンテスト結果

## 参加20集積所を優良ごみ集積所に認定

10月11日に認定書交付式が行われ、20町内会が参加しました。審査の結果、すべての集積所が「優良ごみ集積所」に認定され、集積所美化の意識が浸透してきたこともあり、審査点数の平均が過去最高の点数を記録しました。

交付式後には「ごみ3R講座」と題して、ごみ減量の取り組みや県のリサイクルについての講演が行われました。



▲認定書交付式に大勢の方が参加し、「ごみ3R講座」を熱心に聞き入りました



▶優良ごみ集積所に認定された香津二の一町内会の集積所



網による飛散防止対策がされていて、掲示物による注意喚起も徹底されているね



問 環境課クリーン対策係  
☎365-3377

町内会名	集積所名	審査点数
香津二の一町内会	香津二の一集積所	100
県宮清水沢住宅自治会	3・4号棟専用集積所	100
新大日向町内会	新大日向町内会集積所	100
北浜第三町内会	第5集積所	100
梅の宮町内会	梅の宮②集積所	100
みのが丘町内会	11,12班集積所	100
大日向町内会	七班集積所	100
藤倉親交会	藤倉1丁目4-16集積所	100
芦畔町内会	芦畔町第七班-A集積所	100
後楽町内会	後楽町第8ゴミ集積所	100
伊保石清水沢1区町内会	ゴミ集積所13番	100
梅の宮親和会	庚塚1-1集積所	100
貞山通市営住宅	貞山通市営住宅集積所	94
新玉川町内会	母子沢1番地内集積所	92
石堂第二町内会	石堂第二町内会1班2号集積所	90
南錦町町内会	1班集体積所	89
天満崎町内会	天満崎町内会(5,6班)集積所	89
泉沢町内会	泉沢第3班2番集積所	89
南町大通り新興会	南町大通り新興会集積所	87
向ヶ丘町内会	第4班ごみ集積所	81