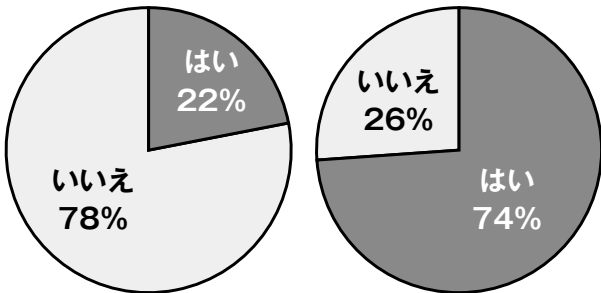


## 間食をしますか？ ～飲食の「余分」はどこに～

間食をすることがよくありますか？当施設で減量サポートを受ける人1154人に尋ねたところ、「はい」と答えた人は22%（251人）でした。血糖値や脂質に異常があつて減量をお勧めする方を対象としていますので、正

### Q. 間食をすることがよくありますか？



減量サポートを受ける人

減量サポートをする専門職

(週4～5回以上を「はい」)

直「少ないな」という印象です。対して、ある研修会で、減量サポートをする立場にある専門職約100人に「間食はどれくらいしますか？」と聞いてみました。すると、「ほとんど食べない」と答えたのはわずか4%、「毎日食べる」51%を含め、「週4～5回以上食べる」としたのは74%に上りました。

減量の基本は、「(飲食の)余分を減らして体を動かす」という食事と運動の2本柱です。体を動かすほうはともかく、この「余分」が分からないために、食事の改善が上手くいかなかったことがあります。「余分」はまず、朝昼夕3度の食事以外の見直しから始めることをお勧めしています。3度の食事以外の飲食がありますか？という意味で、「間食をよくしますか？」という質問がされているわけです。

そこで、「いいえ」と答えた方に、次の質問を追加してみます。

- ・夕食の後は何も食べませんか？
  - ・職場で配られたお菓子はどうしていますか？
  - ・食事以外に牛乳は飲みますか？
  - ・体に良いと思って食べるようにしているものがありますか？
  - ・アルコールのあては何ですか？
  - ・コンビニで買い物はしますか？
  - ・休日はどうな風に過ごしていますか？ など
- すると、多くの方が何かしら「食べている」ことが明らかになってきます。減量サポートを受ける人と、する専門職との違いは、間食をする人の割合ではなく(多少はあるかも)、この「食べている」ことへの認識の差ではないかと思っています。

自分が何をどれくらいどんなふうに食べているのか、知っていますか？習慣を見直すにはまず、「己を知るところから」です。

一般財団法人 京都予防医学センター  
健康づくりセンター 健康推進係

阿部 圭子