



「宝塚★栄養ワンダー」

今年も「たからの市」に食育ブースを出店しました。
テーマは「間食」。展示パネルを見ながら間食クイズに答えていただき、間食の目的や内容、食べる量などについて学んでいただきました。

【日 時】 令和5年（2023年）8月13日（日）
10時30分～13時30分
【場 所】 市立文化芸術センター おおやね広場



今回も、宝塚栄養士会にご協力をいただき、食育ブースを出店しました。
とても暑い1日でしたが、大人144人、子ども39人とたくさんの方に参加いただき、間食についての知識を深めていただくことができました。



お土産のキウイフルーツが、翌日の間食になった方も多かったでしょうね。

お菓子だけではなく食事と食事の間に摂るパンやおにぎりも「間食」にあたるそうです。食事だけでは摂れない栄養素を補い、次の食事までの栄養補給になるそうで、1日の目安は200kcal程度で市販のおにぎり1個分、バナナなら1本分程度だそうです。

また、食べるベストなタイミングは14時から16時、この時間は体が活動モードになっていて、最も太りにくいそうです。

ついついチョコレートや菓子パンなどの甘い食べ物やスナック菓子などを食べてしまいがちですが、肥満の原因になり、生活習慣病の引き金や体の不調の原因になることもあるようですので、注意して賢く選んで食べる必要がありますね。

※栄養ワンダー：公益社団法人 日本栄養士会が主になって、全国各地の管理栄養士・栄養士が7～8月の期間、国民に対して食についての啓発を行うイベント。

