

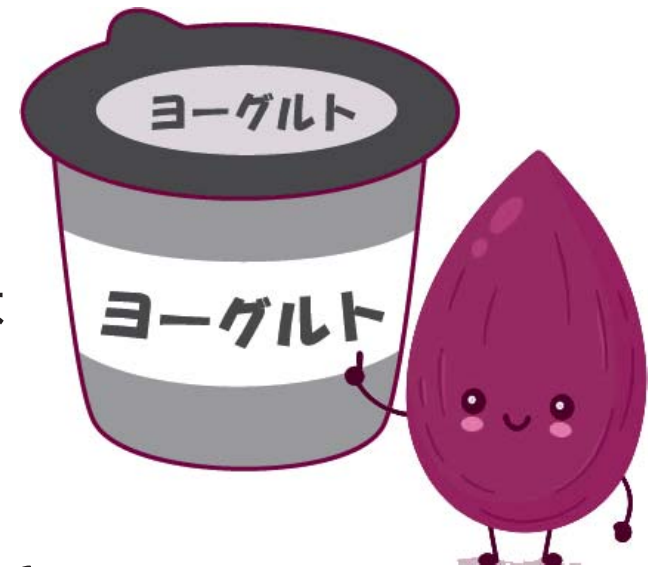
小腹が空いたらなに食べる？

小腹が空くと仕事に集中できないこともあります。そんなときは、ちょっとしたお菓子などを口にするだけでも随分と満たされます。みなさんは、そんな時には、何を間食にしていますか？

脳のエネルギーは糖質といわれており、チョコレートやクッキー、グミなどが思い浮かびますが、**ダイエットには筋肉を作るたんぱく質を含んだものがおすすめです。**

炭水化物（砂糖や小麦粉）は一時的に血糖値が上がり満足感がありますが、すぐにお腹が減るためまたおやつが欲しくなり、「食べ過ぎのスパイラル」に陥ります。一方、たんぱく質は血糖値をゆるやかに上げるため空腹感を感じにくいと言われています。例えば、ケーキであれば、ショートケーキよりチーズケーキがよいでしょう。

おすすめはナッツ（砂糖や脂質の添加のないもの）、ヨーグルト（最近ではたんぱく質を添加したものもあります）などです。また、ケーキや和菓子など炭水化物の多いものでも、お茶など糖分を含まない飲み物と一緒に食べる、量を決めて食べるなどたくさん食べないような工夫をすることが大切です。



【こたえ】1日約2.5Lです。ふかんじょうせつ（尿：約1,500ml、不感蒸泄（呼気や皮膚）：約900ml、便：約100ml）。