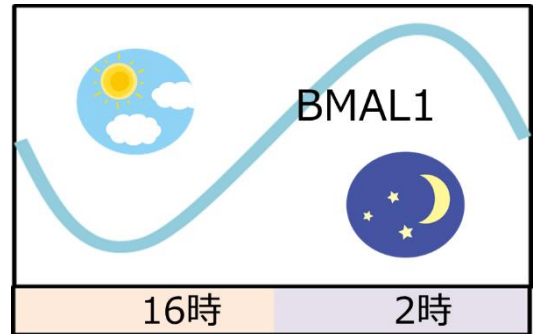




甘いものが食べたくなる冬。お家で過ごす時間が増え、間食が増えていませんか？間食の時間や内容を見直して、体重増加を防ぎましょう！

夕食後の間食は太りやすい！

夕方以降は *Bmal1* (ビーマルワン) という時計遺伝子が活発に働き、BMAL 1 たんぱく質が増加することにより、脂肪が蓄積されやすくなることがわかっています。そのため、同じお菓子を食べたとしても、お昼の 15 時ごろに食べる場合と、夕食後に食べる場合とでは、夕食後に食べた方が太りやすくなってしまいます。



参考) Q&A ですらすらわかる体内時計健康法—時間栄養学・時間運動学・時間睡眠学から解く健康

上手な間食のコツ

食事リズムを整えて 3食きちんと食べる

食事を適当に済ませてしまうと、お腹がすいて間食が増える原因になってしまいます。



小腹が空いたときは、乳製品や果物を食べる

乳製品や果物は 1 日 1 回とりたい食品です。不足しがちな栄養素が補えます。



たまには好きな間食でリフレッシュ

間食は気分転換や生活にうるおいを与える効果があります。ただし、食べるときは夕方までがおすすめ。



ヘルスアップリレー

冬の健康チャレンジ



寒い冬を元気に過ごすための健康チャレンジ。チャレンジ推奨項目から今できていないものを 1 つ選んでヘルスアップチャレンジにエントリーし、健康づくりをはじめましょう。

【期間】 2/1～3/2

【チャレンジ推奨項目】

- 普段より 30 分早く寝る
- 1 日合計 10 分以上の早歩きをする
- 夕食後に間食をとらない



【期間限定】ヘルスアップポイントの交換賞品に**食品**が登場！3月末まで