

間食のとり方を見直そう

意外と知らない？

間食のデメリット

- 少量で高カロリーのものが多い
- ビタミン、ミネラルをほとんど含まない
- 食べ過ぎると次の食事がきちんと食べられない



体重増加や栄養バランスの偏りに繋がる



間食の目安量を知ろう

適正なカロリー → **200kcal 程度**

<200kcal の目安>

<板チョコレート>



1/2 枚

<アイスクリーム>



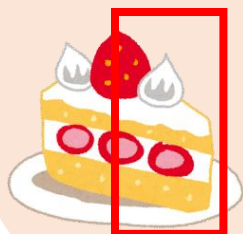
小カップ
1個

<大福>



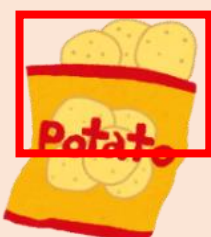
1個

<ケーキ>



1/2 個

<ポテトチップス>
(60g)



1/2 袋

<どらやき>



1個

間食の上手なとり方

(1) 選び方

- 必ず栄養成分表示を確認する
- できるだけ低カロリーの物を選ぶ
- 乳製品や果物を選ぶ

栄養成分表示 (〇 g あたり)	
熱量	〇〇kcal
タンパク質	□□ g
脂質	△△ g
炭水化物	◇◇ g

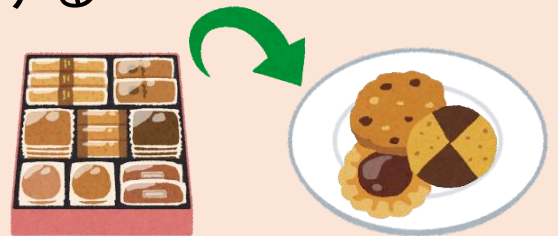
(2) 食べるタイミング

- 活動量の多い日中に食べる
- 就寝2時間前までに済ませる
- 食後のデザートとして食べる
- だらだら食べない



(3) 食べる量

- その時食べる量だけ皿に分ける
- 小袋サイズを利用する
- 少しずつゆっくり味わう



糖尿病の方や間食のとり方で気になることがある方はお気軽に管理栄養士にお尋ねください。



栄養科