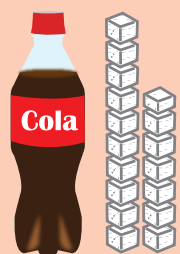




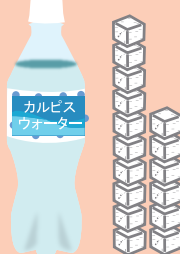
飲み物に含まれる砂糖の量 を見てみよう!



コーラ



コーラ
(ゼロカロリー)



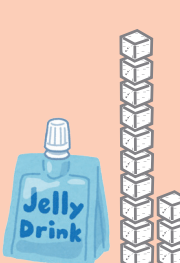
カルピス
ウォーター



スポーツ
ドリンク



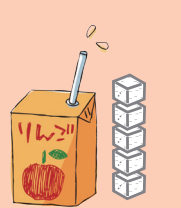
フレーバー
ウォーター



カロリー補給用
ゼリー飲料



野菜ジュース



りんごジュース



飲むヨーグルト



ヤクルト



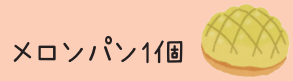
ヤクルト
(カロリーオフ)

市販されている清涼飲料水には、多くの糖分が含まれています。飲みすぎや習慣化しないように気をつけましょう!

角砂糖 1個あたり 3.5g 換算



間食のカロリーリスト



メロンパン1個

500kcal以下



どんぶりごはん
(403kcal)

ポテトチップス
1袋



フライドポテト
(Mサイズ)



400kcal以下



ショートケーキ



カップラーメン

あんぱん
1個



チーズケーキ



たこ焼き
8個

300kcal以下



大きめおにぎり
(286kcal)
ごはん1杯
(235kcal)

肉まん
1個



大福
1個

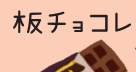


せんべい
大3枚



シュー
クリーム

バターワッキー
3枚



板チョコレート
1枚

200kcal以下



コンビおにぎり
子供のお茶1杯
(168kcal)

プリン
1個



牛乳
200ml

スポーツドリンク
500ml



生ビール
350ml

100kcal以下

まんじゅう
小1個



みかん
1個



ヨーグルト
1個



おやつの上 手なとり方



お薬やお体に関することでお悩みがある方は、お気軽にご相談ください。



注意すれば食べてもOK?

いつも、3食の食事以外に間食を食べていますか？

3食の食事に加え、適量以上の間食を食べることはエネルギーオーバーとなり、血糖値、中性脂肪を上げる原因となってしまいます。かといって、空腹感を我慢すると、次の食事で食べすぎてしまう原因になることもあります。

次の食事までに空腹を感じる際には、間食=次の食事までの繋ぎ(補食)と考えましょう。時間帯、量や内容を考えて食べるようにすれば、間食を楽しむことができますよ！

1 食べる「時間」に注意しよう

夕方以降は ✖

夜間におやつを食べると脂肪の蓄積を促してしまいますので、なるべく身体を動かす日中に食べるようにしましょう。



食事の直前は ✖

直前に食べると、肝心の食事が入らなくなってしまいます。食事の2時間前にはおやつを食べ終えるようにしましょう。



おやつの時間は規則的に

おやつの時間は一定の時間に食べることで食生活にリズムをつくり、消化器への負担を軽減するなど、健康の維持増進につながっていきます。



間食をとるなら昼食の3時間後の午後3時～4時がGOOD!!



この時間帯は

- ① 夕食までの間隔がある
- ② 体脂肪の生成や蓄積を促すホルモンの分泌が最も少ない
- ③ エネルギー消費がしやすい

2 適量をまもろう

間食は1日の摂取エネルギー量の5～10%に!
(1日200kcal以下が目安です)

適量を守るポイント

- ① 日頃からエネルギー表示を気にしてみる。
- ② 食べる時はあらかじめ小皿に取り分ける。
- ③ 無糖の温かい飲み物と一緒にとり、満足感をアップさせる。
- ④ ゆっくり噛んで食べる。

意識して量をコントロールしましょう。

3 栄養素を補給できる間食にしよう

間食として楽しみつつ、栄養を補給できるものを選べば、1日の栄養バランスをよくする事が出来ます。

3食の食事では不足しがちなカルシウムがとれるヨーグルト・チーズ・牛乳・豆乳、ビタミンや食物繊維がとれる果物・ドライフルーツ・ナッツ類・茎わかめ・低カロリーゼリーなどがお勧めです。



おすすめの間食

- | | |
|--------------|---------|
| バナナやみかんなどの果物 | やきいも |
| ドライフルーツ | 甘栗 |
| ヨーグルト | おしゃぶり昆布 |
| チーズ | 酢こんぶ |
| 寒天製品 | ナッツ |

食事ではとれなかった栄養素を間食で補いましょう



[間食の適量]

果物80kcal = 手のひらに乗るサイズ

| | |
|-------------------------|--------------------|
| いちご 中15～20個 | みかん 中2個 |
| グレープフルーツ 中1個 | キウイフルーツ 小2個 |
| りんご 中1/2個 | ぶどう(巨峰) 10～15つぶ |
| もも 大1個 | バナナ 中1本 |
| すいか 200g (皮と種は除く) | かき 中1個 |

[間食として控えたいもの]

- スナック菓子
- ワッキーやケーキなどの洋菓子類
- 菓子パンやおそうざいパン
- チョコレート
- カップめんやインスタントラーメン
- 清涼飲料水やジュース類



「低カロリー」や「糖質オフ」食品のとりすぎには注意しましょう。