

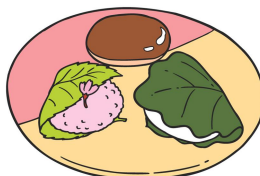
おやつのとり過ぎに気をつけましょう

お菓子やジュースなど甘いものに目がないという方もみえるのではないのでしょうか？おやつは、生活の中にあるおいと楽しみを与えてくれます。しかし、菓子類には糖分や脂肪分も多く含まれていることから、エネルギーも高く、摂り過ぎによる体重増加が心配です。そこで、食べすぎや高エネルギーになるのを防ぐためのヒントをご紹介します。

間食は量を控え、種類を選びましょう



ドーナツ(1個)
エネルギー 184kcal
脂質 5.9g



むしまんじゅう(1個)
エネルギー:129kcal
脂質 0.3g

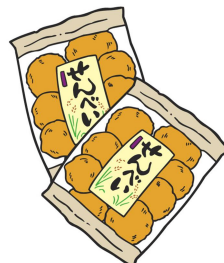
ショートケーキ(1個)
エネルギー 318kcal
脂質 15.2g



おやつはどのように
選べばいいのかな？



ポテトチップス 1袋(90g)
エネルギー:487kcal
脂質 31.7g



せんべい(2枚)
エネルギー:74kcal
脂質 0.2g



水羊羹(1個)
エネルギー:101kcal
脂質 0.3g

ミルクチョコレート 1枚(70g)
エネルギー:386kcal
脂質 23.9g



あられ 1袋(90g)
エネルギー:340kcal
脂質 0.9g

高脂肪で高カロリー！のお菓子類
食べる量に注意が必要です

おすすめ低脂肪のお菓子類
ただし、食べ過ぎは禁物です

おやつ選び・食べ方のヒント

- ☆栄養成分表示に注目！間食による摂取量は1日200kcalまでに抑えましょう。
- ☆洋菓子に比べ、低脂肪の和菓子や果物を選びましょう。
- ☆おやつを手作りで楽しみましょう。手作りなら、工夫次第で低カロリーに。
- ☆食べる分をお皿などに取り分け、食べすぎを防ぎましょう。
- ☆温かいお茶とともに、ゆっくりと味わって食べましょう。
- ☆食べる時間を見直し、夕方以降は避けましょう。



出典：五訂増補日本食品標準成分表