

# 12月 間食の選び方に注意しよう！

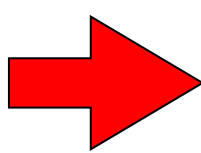


## 間食とは…

食事と食事の間にとるもので、  
3食だけでは補いきれない栄養をとるための食事（補食）です。  
(勉強や運動で疲れたときにとると、気持ちをリラックスさせることができます)

## どれくらい食べるとよいのでしょうか？

間食のエネルギー量の目安は、  
200～300kcalです。



ごはん茶碗 1杯分  
約 180g と同じです。

## 見えないS・O・Sに注意！

スナック菓子や甘い菓子などには、目に見えない砂糖(S)・油脂(O)・食塩(S)が多く含まれています。これらは、過剰にとりすぎると生活習慣病のリスクが高まると考えられており、特に注意が必要です。

### 間食におすすめの食品

運動に必要な糖質や  
ビタミンなどがとれる食べ物



### S・O・Sに注意する食品

高カロリー・高脂質で  
食べ過ぎに注意する食べ物



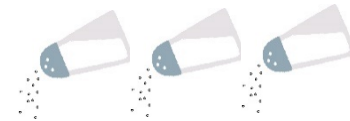
シュガー  
**S**ugar : 砂糖



オイル  
**O**il : 油脂



ソルト  
**S**alt : 食塩



【グラフ】 間食のエネルギー目安表



0kcal

100kcal

200kcal

300kcal

400kcal

500kcal

間食は  
心とからだの  
栄養源  
S・O・Sは  
食べ過ぎ注意