

12月 自分に合った間食のとり方



間食とは

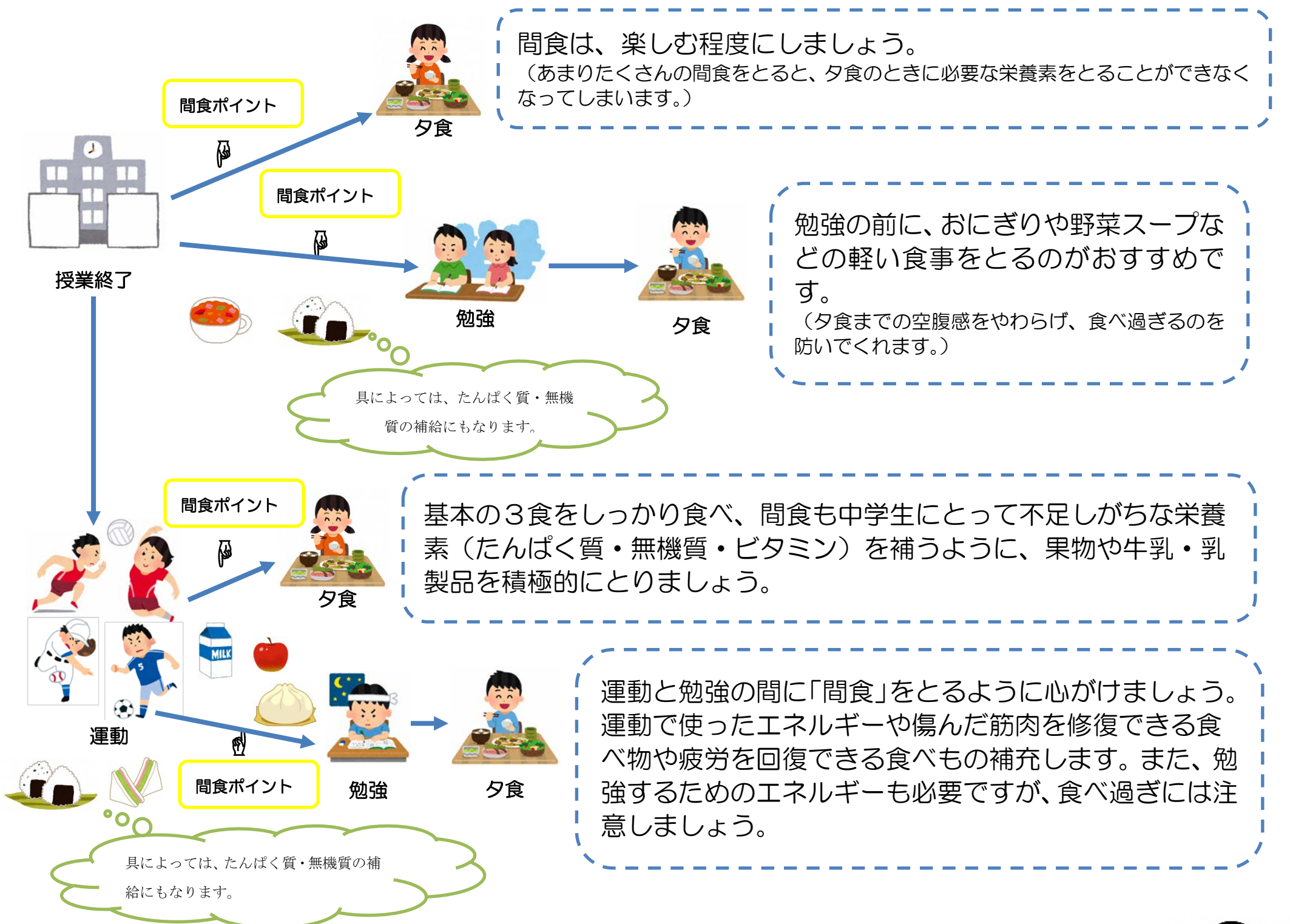
食事と食事の間にとるもので、成長期の中学生にとっては3食だけでは補いきれない栄養をとるための食事（補食）です。勉強や運動で疲れたときにとると、気持ちをリラックスさせることができます。

間食でとってよいエネルギー量の目安は、**200~300kcal** ごはん茶碗1杯分約180gと同じです。



自分に合った間食のとり方のポイント

学校での授業が終わった後は、部活で運動をしたり、塾に行って勉強したりする人も多いのではないのでしょうか。普段、自分がどのような一日を過ごしているかをよく考えて、自分に合った間食のとり方を工夫しましょう。



☆夜食をとる場合☆

軽めの食事（脂肪が少なく消化によいもの）にしましょう。雑炊やうどん、野菜スープ、ヨーグルトなどがおすすめです。夜食は脂肪としてからだにたまりやすいだけでなく、翌朝も食欲がなくなってしまいます。

