

12月 間食のとり方を考えよう!



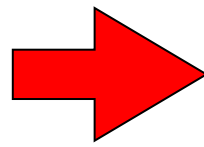
間食とは…



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いいの？

1日の推定エネルギー必要量の
10～15%が適量です。



約300kcal

(年齢・性別・運動量によって違いはあります。)



(ごはん茶碗1杯180g)

いつ食べたらいいの？

- 1 決まった時間に食べましょう。
- 2 食事の前は控えましょう。

飲み物を組み合わせる時は、無糖のお茶が
おすすめです。牛乳はカルシウムを含んで
いますが、エネルギー量も
多いので、とりすぎには
注意しましょう。



なにを食べたらいいの？

よく食べられているメニュー



ポテチップス 1袋
約500kcal



アイスcream 1個
約235kcal



チョコレート 1枚
約363kcal

※高脂肪・高エネルギーな食品が好まれています、
取りすぎには注意が必要です。

おすすめメニュー



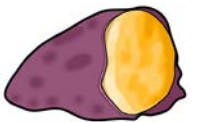
おにぎり 1個
約180kcal



ハンカサド 1包
約265kcal



肉まん 1個
約279kcal



やきいも 半分
約163kcal



みかん 1個
約34kcal



バナナ 1本
約86kcal



ヨーグルト 1個
約67kcal



牛乳 1本
約134kcal

間食＝菓子類に偏らず、野菜や果物・乳製品といったビタミン類や
ミネラルなど不足しがちな栄養素を補うことができる食品をとりいれ
ましょう。



間食の3つポイント！「量・時間・内容」