

おやつを食べる前に

おやつを食べるとき、スナック菓子を袋から直接食べたり、甘いジュースをペットボトルに口をつけて飲んだりしていませんか？ こんな食べ方・飲み方では、エネルギー（カロリー）のとり過ぎにつながり、夕食がきちんと食べられなくなってしまうかもしれません。市販のお菓子は、砂糖や油をたっぷり使ったエネルギーの高いものが多いので、栄養成分表示を確認して食べ過ぎないように気をつけましょう。

おやつの上手なとり方 4カ条



1 食べ過ぎない

食事が食べられなくならないように、自分に合った量を考えましょう。

2 時間を決める

ダラダラ食べたり飲んだりしていると、虫歯になりやすくなります。食べたら必ず歯をみがきましょう。

3 食べる量を決める

目安は1日200kcal以内。お皿に移してから食べると、食べ過ぎを防げます。

4 楽しく食べる

家族や友達とおしゃべりしながら、楽しい時間を過ごすことは、心の栄養にもなりますね。

食品に含まれるエネルギーなどの目安

エネルギーは、わかりやすくししやごにゆう四捨五入しています。

●エネルギー
◆脂質 ★食塩相当量

おやつは食事を補うものと考えて、お菓子以外のものを食べるのもおすすめです。

ポテトチップス	ポテトチップス 1/2袋 (30g)	●170kcal ◆10.6g ★0.3g
フランクフルト	フランクフルト 小1本 (60g)	●180kcal ◆14.8g ★1.1g
チキンナゲット	チキンナゲット 4個 (80g)	●200kcal ◆11g ★1.3g
カップラーメン	カップラーメン 小1個 (40g)	●180kcal ◆7.9g ★2.8g
ミルクチョコレート	ミルクチョコレート 1/2枚 (25g)	●140kcal ◆8.5g ★0.1g
アイスクリーム	アイスクリーム 小1個 (80g)	●140kcal ◆6.4g ★0.2g
コーラ	コーラ コップ1杯 (200ml)	●90kcal ◆0g ★0g

おにぎり	おにぎり 1個 (100g)	●180kcal ◆0.3g ★0.5g
焼きいも	焼きいも 1/2本 (100g)	●160kcal ◆0.2g ★0g
蒸しじゃがいも	蒸しじゃがいも 中1個 (100g)	●90kcal ◆0.2g ★0g
キウイフルーツ	キウイフルーツ 1個 (100g)	●50kcal ◆0.1g ★0g
バナナ	バナナ 1本 (100g)	●90kcal ◆0.2g ★0g
メロン	メロン 1/8切れ (100g)	●40kcal ◆0.1g ★0g
加糖ヨーグルト	加糖ヨーグルト 1個 (80g)	●50kcal ◆0.2g ★0.2g