

間食について考えよう

1. 間食は時間を決めて食べましょう

不規則に食べると偏食やむら食いの原因になります。又、肥満や虫歯など健康面でも良くない影響が出ますので気をつけましょう。

2. 間食の中身も栄養バランスを考えて

間食も一回の食事と考えて、朝・昼・夜の食事で不足している栄養を補う物を選びましょう

- 捕食（食事の足し）になるもの。
- たんぱく質やカルシウム・ビタミンが豊富なもの。

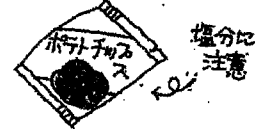


ごんぶものを食べよう!

- 硬いものをよくかんで... (いり豆・するめ・干しいもなど)

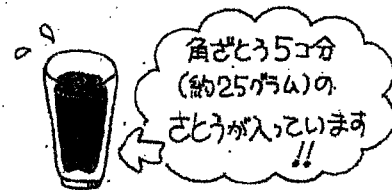


- うす味のもの... (塩分のとりすぎに注意)



3. 糖分の摂りすぎに気をつけて

一日に必要な糖分は、約15g~20gです。清涼飲料水の飲み過ぎには注意しましょう



4. 間食は量を決めて食べましょう

間食の量が多すぎると、食事が食べられなくなったり、エネルギーを摂りすぎて肥満に繋がり間食本来の目的からはずれます。

正しい食習慣を身につけるためにも量を決めて食べましょう。

量は一日の食事量の10~15%(150Kcal~300Kcal)少し満足する量にしましょう。

