

何となく食べる

間食を見直してみませんか？

間食をとりすぎて、1日の**摂取エネルギー**が**消費エネルギー**を上回ると、体重は増加します！



甘いお菓子やジュースは少量でもエネルギーがギュッと詰まっています。

消費しきれないエネルギーが脂肪に変わり、体重増加の原因になります！

今日からできる！！

間食のとりすぎを防ぐ工夫

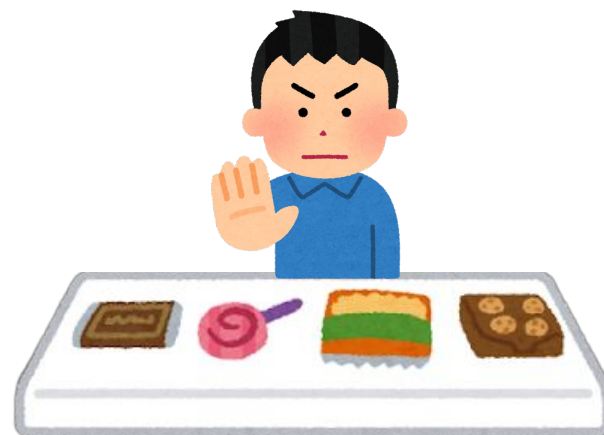
3食をしっかり食べ
食事リズムを規則的
にする！



甘い間食の
お供は飲み物を
無糖にする



お菓子類の
買い置きをしない



栄養成分表示を
チェックする

栄養成分表示(〇〇当たり)	
エネルギー	〇〇〇kcal
たんぱく質	〇.〇g
脂質	〇〇.〇g
炭水化物	〇〇.〇g
食塩相当量	〇.〇g

1日の間食の目安 **200kcal**

※食事で医師の指示がある場合は、そちらに従ってください。

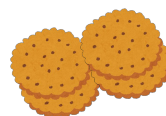
【約200kcal 間食の一例】



素焼きナッツ
30g 187kcal



クリームパン
1個(70g) 200kcal



ソフトビスケット
4枚(40g) 205kcal



高カカオチョコレート
30g 165kcal



塩むすび
1個(120g) 208kcal