

「食べるなら注目！3つのポイント」

主食・主菜・副菜のそろった食事を、1日3食食べていれば間食はとらなくても良いものです。しかし、間食は不足しがちな栄養素の補給や気分転換など生活にうるおいを与えてくれる存在でもありますね。

ポイントを押さえて上手に食べましょう。

★ポイント1★ <量に注目> 栄養成分表示を活用しよう

- 間食の目安は1日200kcal以下です。栄養成分表示を上手に活用すれば間食の食べ過ぎを防ぐことができます！

栄養成分表示(1袋70g当たり)		推定値	
エネルギー	388kcal	炭水化物	38.2g
たんぱく質	3.7g	食塩相当量	0.8g
脂質	24.5g		

388kcalは、ごはん230g 茶碗1.5杯分
ポテトチップス1袋70g全部は食べすぎだね...!!



★ポイント2★ <質に注目> 不足しがちな栄養素を補えるものがGOOD

- 洋菓子類やスナック菓子は、一般的に糖質・脂質・塩分が多く高エネルギーです。間食には、次のような食品を、適量食べることがオススメです！

牛乳・乳製品

カルシウムがとれる！



野菜・果物

ビタミン、ミネラル
食物繊維がとれる！



- ・野菜スティック
- ・冷凍フルーツ
- ・ドライフルーツ
なども

海藻のお菓子

ミネラル
食物繊維
がとれる！

*塩分(食塩相当量)に注意 など

素焼きのナッツ類

ビタミン
ミネラルがとれる！

*エネルギーを確認して、
200kcal以下にします



★ポイント3★ <量・質・頻度に注目> 気をつけて！意外と多い飲み物中の砂糖

- 甘い炭酸、ジュース、スポーツドリンクなど多飲していませんか？飲み物を選ぶ時にもぜひ栄養成分表示のチェックを！

コーラ1本(500ml)
約230kcal



スティックシュガー(1本4g)約14本分

缶コーヒー1本(砂糖・ミルク入り)
約70kcal



スティックシュガー(1本4g)約4本分

- 栄養成分表示には、500ml入りのものでも「100ml当たり」で記載されていることがあります。この場合、1本全部飲んだ時のエネルギー量は表示されている数字の5倍です！単位にも注意！
- 「**ハ**ンカロリー」「**ハ**ンシュガー」などの表示には規定があり、必ずしも0kcal・砂糖0gとは限りません！
- 水分補給には、無糖ドリンク(水、お茶類、ブラックコーヒーなど)がおすすめ♪