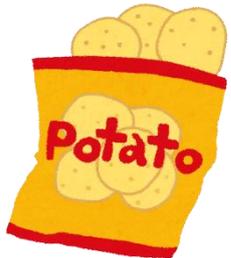


# 「間食」をとりすぎていませんか？

間食とは、「おやつ」のことです。みんな大好きなおやつだと思われていますが、おやつの中にはエネルギー量（カロリー）が多いものもあります。食べる時には、量や食べるものを調節することが大切です。

間食の目安 ▶ 約200kcal



ポテトチップス(1袋・60g)  
約332kcal



チョコレート菓子(1袋・36g)  
約182kcal



シュークリーム(1個・約85g)  
約194kcal



プリン(1個・約90g)  
約113kcal

## とりすぎを防ぐポイント

**成分表をチェックする！**  
パッケージの成分表をチェックし、200kcalより多い場合は、一人で全部食べるのではなく、半分にしたり、友達や家族と分け合ったりして食べましょう。

**飲み物にも注意！**  
飲み物を組み合わせて間食をするときは、無糖のお茶がおすすめです。牛乳は栄養価が高いですが、エネルギー量（カロリー）も多いので、飲みすぎに注意しましょう。

学校で出ている牛乳の成分表です！

栄養成分表示 1本(200ml)当たり	
エネルギー	137 kcal
たんぱく質	6.8 g
脂質	7.8 g
炭水化物	9.9 g
食塩相当量	0.22 g
カルシウム	227 mg
(推定値)	



**NG**  
お腹いっぱい食べる  
おやつを食べすぎてしまうと、そのあとの食事が食べられなくなってしまいます。

1回の量を決めて食べましょう！



**NG**  
いつでも食べる  
好きなときに食べていると食事のリズムがくずれてしまいます。

時間を決めて食べましょう！



**NG**  
ダラダラ食べる  
いつまでも口の中に食べ物があると、むし菌になりやすくなってしまいます。

食べ終わった後は歯みがきやうがいをしましょう！

## とりすぎてしまった時には…

①からだを動かしてエネルギーを消費しよう！

下の表は30kgの人が10分間遊んだ時に使われるエネルギーです。

ある歩く(ゆっくり)	12.5kcal	なわとび	54.0kcal
ある歩く(早く)	27.5kcal	自転車	32.5kcal
はし走る(ランニング)	30.0kcal	サッカー	45.0kcal

②次の日は調節しよう！

毎日とりすぎないように、量や食べるものを考えましょう。



フルーツや乳製品を間食にして栄養補給をすることもおすすめです♪

