

# はあとふる

Info. 10



## 元気な毎日を過ごすために

元気な毎日を過ごすためには、食事のバランスを考えるのはもちろんのこと、朝、昼、夕と規則正しく食べることがとても大切です。食事と食事の間隔は4～5時間が理想的です。

しかし、うまくこの間隔を維持することが難しい場合もあります。特に昼食と夕食との間が開いてしまうと、夕食の食べ過ぎにつながる恐れがあります。このようなときには、軽めのおやつを「間食」としてとることで夕食の食べ過ぎ防止につなげることができます。

## おやつの役割ととり方

おやつの目的は、食事だけでは摂取できない栄養素を補うことです。しかし、その他にも勉強や運動で疲れたときに気持ちをリラックスさせたり、生活にうるおいを与えたりする役割があります。

## おやつの選び方のポイント～種類と量に気をつけましょう～

夕食は遅くならないけれど、  
帰宅したらリフレッシュしたい



**☆野菜や果物がおすすめ☆**  
脂肪が少なく、ビタミンやミネラルが多く含まれています。  
200kcalを目安にしましょう。  
ミニトマトやみかん、いちごは、包丁を使わなくても食べることができます。

夕食が遅くなってしまう



**☆「ぶち夕食」としておにぎりや焼き芋がおすすめ☆**  
夕食を少し食べておくと、帰宅後の食べ過ぎを防止できます。  
野菜スープなどを一緒にとると、水分とビタミンも摂ることができます。

スポーツをしているけど、  
一度にたくさん食べられない



**☆食事時間以外におにぎり、果物、卵、乳製品がおすすめ☆**  
運動量が多いとぶつより多くのエネルギーが必要です。  
一度にいろいろな物が食べられないときは、何回かに分けて必要なエネルギーをとりましょう。

### お菓子 200kcal の目安量

- ・ポテトチップス 約 1/2 袋
  - ・せんべい 3～4 枚
  - ・アイスクリーム 小 1 個
  - ・どら焼き 1 個
  - ・チョコレート 1/2 枚
  - ・ショートケーキ 約 1/2 個
- ※このようなお菓子は、糖質や脂質が多く、あっという間にカロリーオーバーになってしまいます。

### おやつにおすすめ食品 50kcal の目安量

- ・みかん 約 1 個
  - ・りんご 約 1/2 個
  - ・さつまいも(蒸し) 約 1/5 個 (焼き) 約 1/7 個
  - ・干し芋 1 枚
  - ・じゃがいも(蒸し) 1/3 個
  - ・牛乳 コップ 1/2 杯
  - ・プロセスチーズ 1 切
- ※分量4つ分で200kcalになります。