



おやつのえらびかた



おやつは3食では不足しがちな栄養を補う役割があります。しかし、好きなものを好きなだけ食べると1食分に相当するくらいのエネルギー量になってしまうことがあります。

おやつのめやす量

約**200kcal**

さつまいも 小1本
おにぎり大きめ
(コンビニおにぎり 1コ 100g)

○おやつは1日に必要なエネルギーの10~15%が適量です。

おやつ=お菓子ではありません

○野菜や果物、乳製品といった1日3食の食事では不足しがちなビタミン類やミネラルなどを補うことが必要です。

おやつ例

不足しがちなカルシウムを補うもの

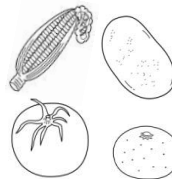


134kcal/コップ1杯 200cc

牛乳・ヨーグルトは
カルシウムの供給源

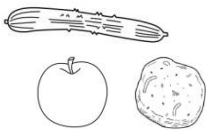
50~80kcal/1個

不足しがちなビタミン・食物せんいを補うもの



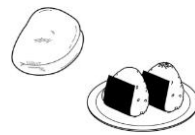
野菜や果物、いも類は
食物繊維が豊富で
満腹感も得られる

かみごたえがあるもの



野菜や果物、せんべい
などは、あごを強くし、
歯並びをよくします

夕飯までの時間が長く、 スタミナを必要とするとき



おにぎりや手作りの
お菓子も腹持ちがよく
カロリーも低い

168kcal/コンビニおにぎり1コ 100g

○また、暑い夏には果物や野菜と牛乳をミキサーにかけた「スムージー」などがおすすめです。生の果物や野菜を使うことで、熱に弱いビタミン類を失わず摂取することができます。

食べるときに注意すること

- ① スナック菓子は血に取り分ける。
- ② パッケージの栄養成分表示をチェックする。
- ③ 野菜や果物、乳製品をすすんで選ぶ。
- ④ 飲み物を飲むときは、お茶や牛乳など糖分の少ないものを選ぶ。

