



間食の摂り方

間食と言えば、和菓子や洋菓子、果物を思いつきますが、本来は食事時間以外にとったものを全てを指しています。一般的に間食は「肥満のもと」というイメージがありますが、間食の内容や摂る時間を選べば、一日の摂り切れない栄養素を補うため重要な役割となります。

間食選びの注意点

量	1日の摂取kcalの10%（約100～200kcal程度）
時間	午前中・遅くとも午後4時頃まで
内容	不足した栄養素が補える食品 カルシウムやビタミンは不足しがちなので、小魚、牛乳、ヨーグルト、さつまいも、少量の果物などがお勧めです♪

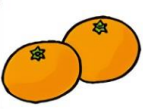













市販のお菓子や果物の目安は??

手軽に食べられるお菓子類も食べたい…

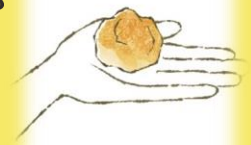
特に食べはいけないものはありません。適度に市販のお菓子類や、果物も食べてOK！ただし、糖分や、脂質を多く含んでいるためkcalオーバーとならないよう適量に留めましょう。どの程度であれば1日に食べてよいのかを把握しておくことが重要です。

果物の1日目目安

 みかん 2個	 りんご 1/2個	 すいか 2切れ	 バナナ 1本
 もも 1個	 キウイフルーツ 1個	 パイナップル 1切れ	 グレープフルーツ 1/2個
 なし 1/2個	 いちご 約10個	 デラウェア 1個	 柿 1個

200kcal(キロカロリー)の目安

 ポテトチップス 約1/2袋	 アイスcream 小1個	 板チョコレート 約1/2枚	 だら焼き 1個
 せんべい 3～4枚	 ショートケーキ 約1/2個		



糖尿病をお持ちの方は、片手量が目安です♪

次回は腸活・便秘予防について作成します。おたのしみに！

長寿苑
栄養管理部

