



祥太:おかあさん、ただいま～あ。

お母さん:祥ちゃん、お帰りなさい。



祥太:のどがかわいた。ジュースを飲んでから、遊びにいこう。



祥太:おなかがすいたな～あ。祐介君おやつを食べながら遊ぼうよ。

祐介:学校から帰って何も食べないで来たから、おなかがすいていたんだよ。そうしよう。



祥太:このまんが、おもしろいねよ。アハハ アハハ
このお菓子もおいしいな～あ。食べだしたらとまらないよ。

祥太:一袋全部たべちゃった。あ～おなかいっぱいだ。



お母さん:祥ちゃん、ごはんよ。

早く食べなさい。せっかく祥ちゃんの好きなとんかつにしたのよ。

どんなことがよくないのでしょうか

- ひとつくろ、全部食べた。



- 夕ご飯前まで食べた。



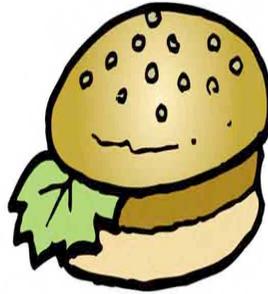
- 一種類のおやつを食べた。



お

や

く



おやつを食べるのはなぜ？

小さいとき

3度の食事で足りない栄養分をおぎなう



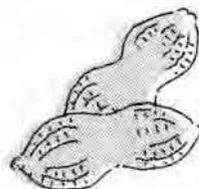
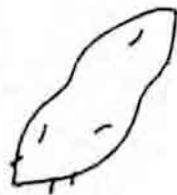
ヨーグルト



チーズ



りんご



大きくなると

気持ちの切りかえ

みんなで楽しむ

心・体のつかれをとる

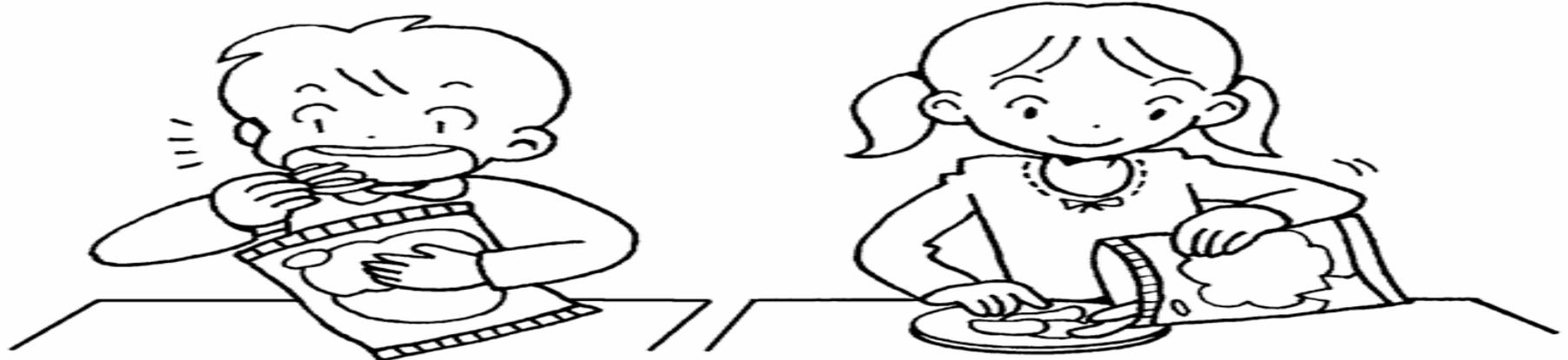


よいおやつを食べ方

1 量をきめよう

エネルギー量の 多い菓子は…

スナック菓子などを食べる時は、
食べすぎないように1食分を皿に
取りわけたり、あらかじめ小さな
サイズのものを購入しましょう。



おやつエネルギー

単位kcal

1 あめ・ガム・・・あめ4こ80 ガム1こ・・・80

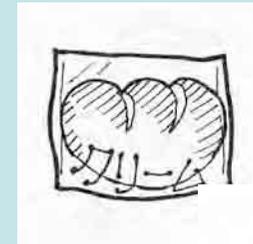
2 スナック菓子1袋・・・576



3 アイスクリーム1個・・・250



4 菓子パン1個・・・250



5 チョコレート5こ・・・128



6 牛乳1本・・・122



7 清涼飲料水500・・・200



間食の量のめやす

200Kcal

1日エネルギー必要量の10
～15%

が適量です。

年齢や性別、運動量など
によって違いがあります。

200kcalをめやすにしまし
ょう。



えっ!? 食事と一緒にエネルギー量?

間食のとりすぎに気をつけよう

間食



約700kcal

左の間食は、エネルギー量が1食分以上もあり、塩分や糖分、脂質などが多く含まれています。これでは1日の推定エネルギー必要量を超えてしまうので、間食の内容や食べすぎに気をつけましょう。

食事



約640kcal

ここに注意

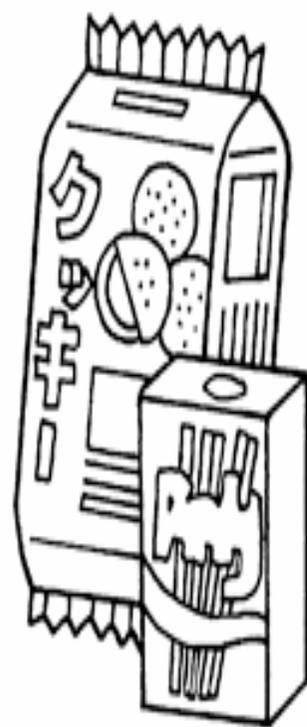
人気の菓子

スナック菓子類 脂質量・塩分量



塩分量が高いほか、商品によっては、かなりの油を摂取してしまうものもあります。食べすぎないように注意しましょう。

チョコレート・クッキーなど 脂質量・糖分量



砂糖や脂質をたくさん使ったものはエネルギー量が高めになっています。むし歯にもなりやすいです。

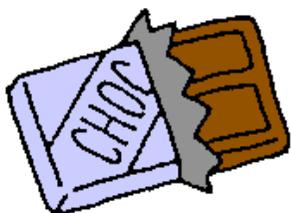
甘いもののとりすぎに注意



砂糖のはたらき・・・

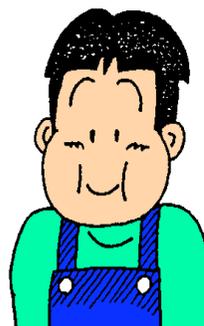
熱や力のもとになる

脳の活動のエネルギー源



とり過ぎ・・・

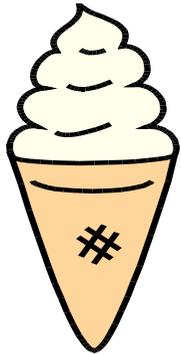
様々な病気の原因になる。



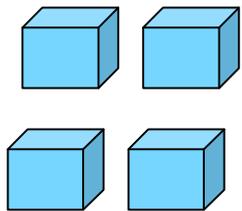
砂糖の量

砂糖は1日**20g**以下にしましょう

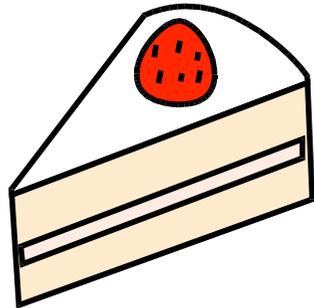
1コ 
さとう5g



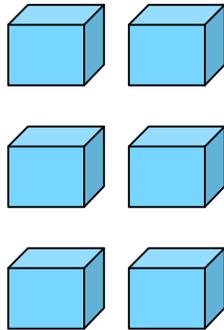
||



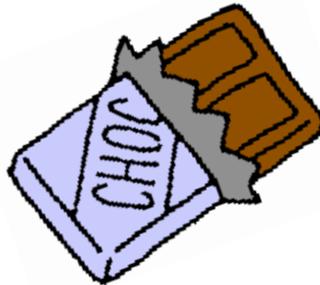
(20g)



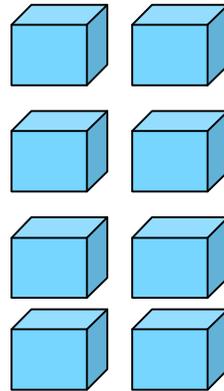
||



(30g)



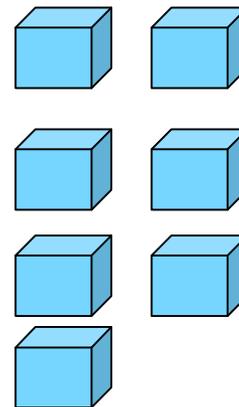
||



(40g)



||



(35g)

のみものにも砂糖がいっぱい



(0g)

◆ キレイな色の菓子に注意 ◆

菓子の中には、見た目をよくするためにさまざまな着色料を使っているものがあります。このような食品を長期間とり続けることによる体への影響が心配されているので、気をつけましょう。



よいおやつを食べ方

2 時間をきめよう

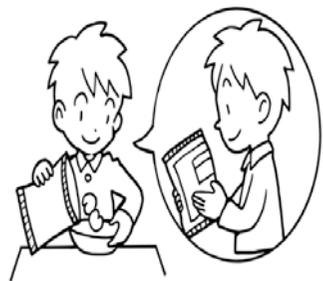
×おやつのだらだら食い×

食べすぎやむし歯にならないように、
間食は時間を決めて食べましょう。



よいおやつの食べ方

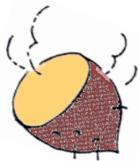
3 組み合わせせて食べよう



+



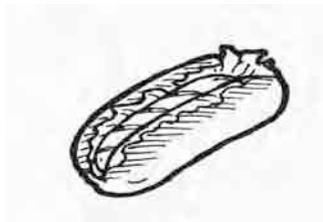
237kcal



+



260kcal

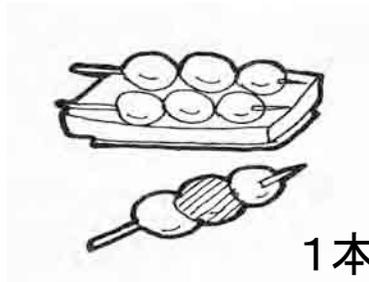


+



ミルクテイ

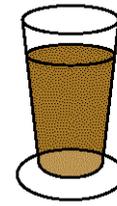
250kcal



+



+



麦茶

220kcal



+



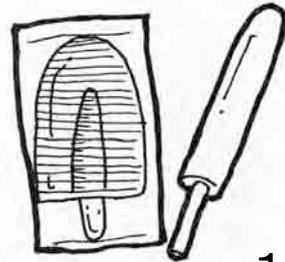
+



220kcal



+



210kcal

大1枚



+

285kcal

親子で楽しめる 手作りおやつ

二色杏仁豆腐

おいしいよ！



さつま芋だんご



チーズみたらしだんご



