

1月健康だより

今年も毎日の生活の中で、健康を意識し、充実した一年を送りましょう。

今回は、「間食」についてのお話です。

間食は、
どう食べる？



日常生活の中で、気分転換としての役割も大きい間食ですが、
食べ過ぎてしまうと、中性脂肪や肥満につながる心配もあるため、適量を心がけましょう。

そこで、間食との上手な付き合い方を紹介します！！

①食事では不足しがちな食品を選びましょう。

食事の時に一緒にとりづらい牛乳・乳製品や果物を選べば、栄養バランスもよくなるのでおすすめです。



1日の目安量
牛乳・ヨーグルト
あわせて200g程度

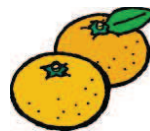
1日の目安量



バナナなら1本



りんごなら1/2個



みかんなら2個



柿フルーツなら1.5個

のいずれか

“間食” = “食事だけでは不足しがちな食品を補うために食べるもの” と考えるといいんだね！



②お菓子を食^{かし}べたい時の目安量は？



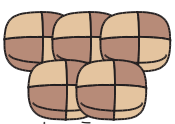
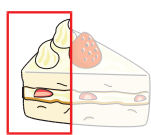
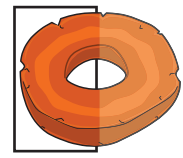
あま
甘いお菓子も時には食べたいですね。そんなときは、量に気をつけましょう。

適量は1日160~200kcal程度までです。但し、食べたときは、いつもより余分

に動きましょう。(※160kcalは、40分程度のウォーキングに相当します。)

160Kcalの目安量

160Kcalは、ごはん
軽く一膳分です。

 せんべいなら6cm5枚	 まんじゅうなら50g	 チョコレートなら30g
 クッキー小なら5枚	 ショートケーキなら1/2個	 ドーナツなら1/2個

もっとたいせつ 最も大切なポイントは？

間食は夕食後には食べないようにしましょう。

夕食後は、動きが少なくなるので、体重が増えてしまう

原因になることもあります。

♪間食と上手に付き合いましょう♪

今月の+10 (プラステン)

寒い日はきびきび動いて+10

+10とは今より1日10分多く体を動かそうという健康づくりの考え方だよ。