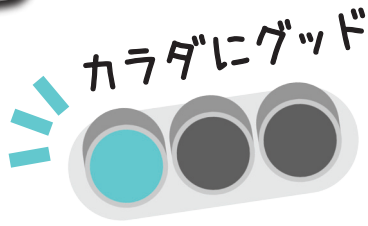


# 子どものおやつは小さな食事



## 時間と量を考えて

～1日150～200kcalを目安に!～



みかん (1個) + ぎゅうにゅう (200ml) = 160 kcal

ふかしいも (1/3本) + ぎゅうにゅう (100ml) = 180 kcal

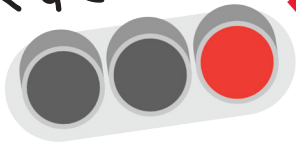
バナナ (1本) + ヨーグルト (小1個) = 150 kcal

おにぎり (100g) + むぎちゃ = 170 kcal

ホットケーキ (1枚) + むぎちゃ = 170 kcal

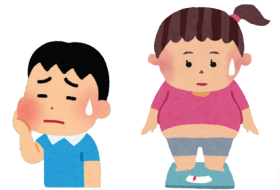
とまと (中1個) + ぎゅうにゅう (200ml) = 160 kcal

## 食べすぎ注意



## 100kcalの目安

～栄養成分表示を見よう!～



せんべい 2枚

アイス 1/2カップ

チョコレート 1/3枚

POTATO CHIPS  
ポテトチップス 1/3袋

グミ 8個

プリン 1個

Jelly  
ゼリー 1個

だんご 2/3本

りんごジュース 200ml 1本

COLA  
たんさんいんりょう 200ml

### 子どものおやつは「第4の食事」

子どもの成長は盛んで、まだ消化機能が十分ではないために3度の食事だけでは栄養が不足します。それを補うのがおやつ(間食)であり、「おやつ=お菓子」ではありません。

果物、野菜、牛乳・乳製品、穀類、いも類、豆類などを選びましょう。大切なのは、食べ過ぎないこと、時間を決めて食べることです。



### 大人の間食も1日200kcalまで!

大人にとっての間食とは、食事(朝食・昼食・夕食)以外に摂取するエネルギー源となる食べ物と飲み物のことです。食事だけでは摂取できない栄養素を補うだけでなく、仕事や勉強などでの気分転換、生活にうるおいを与えるなどの役割もあります。

しかし、好きなものを好きなだけ食べてしまうと、1日に摂取するエネルギー(カロリー)が消費するエネルギーよりも多くなり、肥満につながる可能性がありますので、上手に間食をとることが大切です。

