



## 栄養新聞

平成30年9月1日発行

みなさんは、普段どのような間食を  
どのくらい食べていますか？



一般的に200kcal程度の間食が適量だと言われています。



量とカロリーを把握しましょう!!

間食で、何キロカロリー食べているのかな？

	100kcal	200kcal	300kcal	400kcal
<b>果物80kcal目安表</b> 健康や美容に良い「果物」ですが、食べすぎには注意！ 目安は100-200g、80kcal程度です	ととろてん 2kcal ヨーグルト 1個 115kcal	アイスクリューム 70g/170kcal 大福もち 100g/235kcal		
<b>いちご</b> 中15~20個 <b>すいか</b> 200g ※皮、芯などをいれた 目方 330g	ゼリー 55g/40kcal コーヒー 缶コーヒー 190g/65kcal	練りようかん 50g/150kcal プリン 70g/190kcal シュークリーム 100g/245kcal		
<b>メロン</b> 200g ※皮、芯などをいれた 目方 400g		串団子1本 80g/160kcal 今川焼き 90g/200kcal		
<b>グレープフルーツ</b> 中1個 (200g)	せんべい1枚 20g/75kcal チョコレート 15g/85kcal	コーラ 350ml/160kcal ビスケット4枚 40g/210kcal	チーズケーキ 100g/320kcal	
<b>柿</b> 中1個 (150g)		ポテトチップス 30g/165kcal クリームパン 70g/215kcal	ショートケーキ 100g/345kcal	
<b>パイナップル</b> 中1/3個 (150g)			ショートケーキ 100g/345kcal	
<b>りんご</b> 中1/2個 (150g)			メロンパン 100g/435kcal	
<b>バナナ</b> 中1本 (100g)				

※ お菓子などの食品の袋には栄養成分が表示されているものも多いので参考にしてみてください。 →→→

エネルギー	480 kcal
たんぱく質	4.9 g
脂質	21.6 g
炭水化物	66.6 g
ナトリウム	446 mg

エネルギー	336 kcal	炭水化物	33.1 g
たんぱく質	2.7 g	ナトリウム	221 mg
脂質	21.4 g	(食塩相当量)	0.5 g

エネルギー	45kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	11.3g
ナトリウム	0mg

100mlあたりの成分表示なので、1本500mlは5倍の225kcalです。

ケーキ、クッキー、チョコレート、スナック菓子は糖分と脂肪が多く高カロリーです。スナック菓子は塩分も多く含まれています。



**間食のポイント**

- ①チョコレートやスナック菓子のような高カロリーのもの、少量を小皿にとるか小袋のものを選びましょう。
- ②糖分のないお茶を選びましょう。炭酸飲料やコーヒー飲料は糖分が多く含まれているので注意しましょう。
- ③不足しがちな栄養素が補えるものを選択しましょう。

<不足しがちな栄養素>

カルシウム → 牛乳・ヨーグルト

ビタミン・食物繊維 → 果物



間食で大切なことは、食べ過ぎないように回数や量を減らす工夫をする事と1日の栄養素の不足が補えるような種類を選べばいいですね。