

A

間食（夜食）について考えてみよう

What is your favorite food?

あなたの好きな食べ物は何？

						
1 グミ 1袋 50g 約170kcal	2 チョコレート 1枚 65g 約360kcal	3 クッキー 1袋 65g 約320kcal	4 ポテトチップス 1袋 85g 約480kcal	5 プリン 1個 80g 約100kcal	6 おにぎり 1個 110g 約180kcal	7 サンドイッチ 1パック 130g 約320kcal
					ここにあげてある数字は一例です。 自分がいつも食べているお気に入りの食品の表示を見て、量やエネルギーを確認してみましょう。	
8 ミニ カップうどん 1個 90g 約130kcal	9 野菜スープ 1杯 160g 約80kcal	10 スポーツ ドリンク 1本 500ml 約120kcal	11 野菜ジュース 1本 200ml 約70kcal	12 飲むヨーグルト 1本 240ml 約160kcal		

こういう時には、何を食べていますか？

上の枠の中から選びましょう。（解説は3ページ下）

①友だちと集まった時に

②夕食が遅くなる時に

③部活動の後に

④夜遅くまで勉強する時に

上手な間食（夜食）の摂り方

間食とは？

“間食”は、その名のとおり食事と食事の間に摂るものです。

間食には気分転換や、楽しいコミュニケーションの時間になるなどの効果があります。また、食事では摂取しにくい乳製品や果物などの食品を補うことができます。エネルギーの摂り過ぎや食事の妨げにならないように、次の1から3に気を付けて心と体の栄養になるような摂り方をしましょう。

1 食べる量に気を付けましょう

間食の目安エネルギーは、

1日に **約200kcal**



洋菓子→糖分と脂質が多い

和菓子→糖分が多い

スナック菓子→脂質や塩分が多い

炭酸飲料、スポーツドリンク→糖分が多い

*スポーツドリンクは、運動時に！



2 食べる時間に気を付けましょう

食べる時間をきちんと決めて、食事と間食のめりはりをつけましょう。

夜勉強していたらお腹がすいて夜食を食べ過ぎ、朝起きたら食欲がなく朝食が食べられない……。こんな生活パターンは要注意です。生活リズムについても考えてみましょう。

夜食を摂る時は、雑炊やうどん、野菜スープなどできるだけ胃に負担がかからないものにしましょう。



3 食べ方に気を付けましょう

メールやゲームなどをしながら、ダラダラと食べたり飲んだりしていませんか。食べる回数が多いと、血糖値が下がりにくくなり糖尿病の心配があります。また、口の中が酸性の状態になり虫歯になりやすくなります。

