

7月20日から、いよいよ、夏休みが始まります。普段と違い、お家で過ごす時間が多くなり、おやつを食べる機会も増えるかと思えます。長い夏休みを元気に過ごすためにも、上手におやつを食べるように心がけましょう。

夏休み中の上手なおやつを食べ方について



(おやつは食べた方がいい？食べない方がいい？)

おやつは、食事と食事の間に食べるもので、3食だけでは不足しがちな栄養素を補う役割があります。また、勉強や運動などで疲れた体や心をリラックスさせる効果があります。しかし、間違った食べ方をしてしまうと、良くない影響があるかもしれません。

(何を食べてもいいの？)

カルシウムなどのミネラルや食物繊維、ビタミンなど不足しがちな栄養素をおやつで補います。お菓자에頼らず、ヨーグルトや牛乳などの乳製品、小魚や季節の果物、いも類などを上手に利用しましょう。

スポーツをしている人や年齢によって多少違いはありますが、一回のおやつは、約200kcalが目安です。お菓子を食べる時は袋の裏のカロリー表示を見てみましょう。

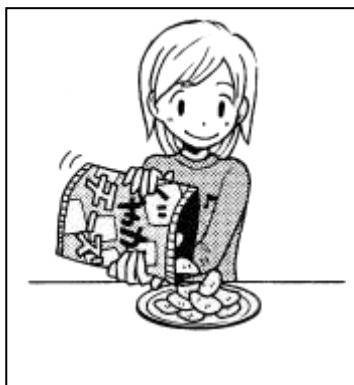
【200kcalの目安量(メーカーによりカロリーは違うため、あくまで目安です)】

ポテトチップス約 1/2 袋、板チョコレート約 1/2 枚、せんべい 3~4 枚、ショートケーキ約 1/2 個

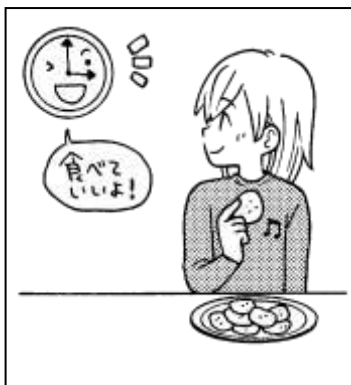
おやつと上手につき合うための

3つのポイント

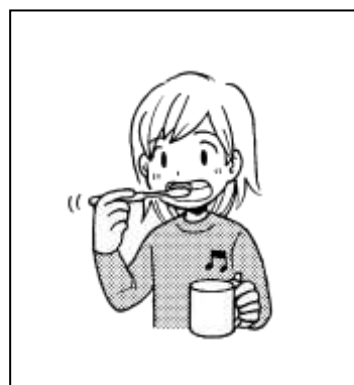
普段、どのようにおやつを食べていますか。3つのポイントに気をつけましょう。



お皿に取り分けて、一度に全部の量を食べないようにしたり、小さいサイズのものを選んだりしましょう。



ごはんの2~3時間前に食べると、ごはんが食べられなくなってしまうこともあります。ひかえましょう。



甘いもの、特にクッキーやチョコレート、キャラメルなどは口の中に残りやすいものです。むし歯にならないためにも、うがい・歯磨きを忘れずに!