

それでもおやつがほしい・・・

1日のおやつはどれくらい食べてもいいの？

1日に摂っていいおやつのエネルギーは、1日に必要なエネルギーの10～15%で**100～200kcalが目安**です。
また砂糖の量は1日の摂取エネルギーの5%未満が望ましいとされています。



1日分の砂糖の量なので、
料理とおやつで上手に
使い分けましょう。



18～64歳の
1日分の砂糖の量
25g～30g



砂糖大さじ1＝約9g



あまりガマンせずに、
適量を楽しみましょう。
完璧主義は挫折のもと、
です。

Myルールを決めよう

疲れたとき、一息つきたいとき、甘いものはうれしい。でもエネルギーの摂りすぎは心配。
エネルギーを知って、食べ方にもルールを決めておくことがおやつと上手につきあうコツ！

●『ながら食い』はしない

残業をしながら、テレビを見ながら、
家事をしながら、なんとなく食べない。

●おやつの限度を決める

よく食べるお菓子のエネルギーを
知って1日分の量を決める。

●決めた時間にゆっくり食べる

ノンカロリーの飲み物を一緒に
ゆっくり食べることで満足感を。

●収支を0にする

おやつを食べすぎてしまったら
こまめに動いて、余分な
エネルギーを使うようにする。

●袋から食べない サイズに注意

袋入りのお菓子は量が分かるように皿に
取り分ける。1食分のサイズが大きい
ものを選ばない。

●買い置きしない

手元にあるとつい手が出る。
食べる分だけ買い、まとめ買いしない。
お腹がすいた時に買い物しない。

●洋菓子より和菓子を

バターやクリームを使う洋菓子は
高エネルギーになりがち。
トッピングの多いものに注意。

●食べたくなったら・・・

低エネルギーのものを用意しておく。
ノンシュガーのあめやガム、
こんにゃく菓子、低エネルギークッキー
など