

おやつのといを考えよう



みなさんは、いつどんなおやつを食べていますか？

食事を規則正しくとることは、1日の生活リズムをととのえるために、とても大切です。

朝・昼・夕の3回の食事を基本に、おやつは量と食べる時間を決めて、食べ過ぎに気をつけましょう。

また、塾や習い事で夕食の時間が遅くなるときや、スポーツをしていて栄養不足が心配な人は、おやつを食事のひとつとして上手に利用しましょう。

こんなおやつのといは…×



何かをしながら
だらだらと食べる



食事の前に食べる



寝る前に食べる



食べ過ぎる

何をどれだけ食べる？ 目安は1日200kcal以内！

おにぎり

1個(100g)
約180kcal



焼きいも

半分(100g)
約160kcal



バナナ

1本(100g)
約80kcal



飲み物のエネルギー量も
忘れずに。麦茶や水なら
0kcalです！

ヨーグルト

1個(100g)
約70kcal



プリン

小1個(75g)
約100kcal



板チョコレート

小1個(75g)
約100kcal



ポテトチップス

1袋(60g)
約330kcal



せんべい

1枚(20g)
約75kcal



コーラ

1本(500ml)
約230kcal



表示もしっかり見ましょう！



各自の生活パターンに合わせたといを！

塾や習い事で夕食の時間が遅くなるとき

お菓子よりも、軽い食事として、おにぎりやサンドイッチ、野菜スープなどがおすすめです。



スポーツをしている人

牛乳やヨーグルトなどの乳製品、果物を取り、不足しがちな栄養を補うようにしましょう。



揚げもち(奄美の郷土菓子)

【材料(8人分)】

もち米粉 250g
さつまいも 200g
砂糖 50g
塩 少々
水 適宜
揚げ油 適宜

～家庭で手作りおやつにチャレンジしませんか～

【作り方】

- ① さつまいもは皮をむき、乱切りにして水にさらしてからゆでて熱いうちにつぶす。
 - ② ①にもち米粉、砂糖、塩を混ぜ、水を少しずつ加えながら耳たぶより少しかために練る。
 - ③ ②を好みの形に整え、低温の油でゆっくりと揚げる。
- ※ さつまいもの代わりに南瓜を使ってもおいしいです。