



間

食



間食とは？

朝食・昼食・夕食以外に摂取する、エネルギー源となる食べ物、飲み物のこと。お菓子以外に、おにぎりやサンドイッチなど様々です。

間食の役割

- ◆食事だけでは摂取できない栄養素を補う。
- ◆仕事や勉強などでの気分転換になる。
- ◆生活にうるおいを与える。

間食をとる時のポイント

1日の**栄養素の不足が補える**間食を選ぶ。



スポーツを頑張っている人

エネルギーやたんぱく質をとりましょう。

おすすめ間食

おにぎり(鮭・ツナ・納豆)、餅、中華まん、あんパン、どら焼き、ヨーグルト、牛乳、バナナ



夕食の時間が遅くなる人

夕方、軽食をとるといいでしょう。夕食は軽めにとりましょう。

夕方に食べるおすすめ間食(軽食)

おにぎり、サンドイッチ、野菜スープ



健康や美容が気になる人

食事で不足しやすい、**ビタミン**や**カルシウム**をとりましょう。

おすすめ間食

果物、ナッツ、牛乳・乳製品、さつまいも

食べ過ぎに注意!!

1日 **200kcal** (キロカロリー) を目安に楽しみましょう!

好きなものを好きなだけ食べてしまうと、摂取するエネルギーが消費するエネルギーより多くなり、肥満につながる可能性があります!

200kcal(キロカロリー)の目安



ポテトチップス
約半分

アイスクリーム小1個



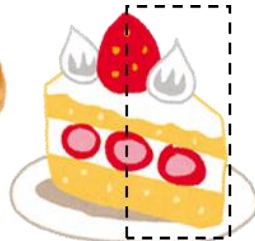
板チョコレート約1/2枚



せんべい3~4枚



ショートケーキ約半分



(例)

栄養成分表示	
1袋 (60 g) 当たり	
エネルギー	336kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	21.6g
炭水化物	32.4g
食塩相当量	0.5g

お菓子や飲み物には、
栄養成分表示が表示されている
ものがあるので、見てみましょう。

※医師の指示がある方は指示に従いましょう。

200kcal以下でおいしいよ



コーンいももち

【栄養価/1個分】 エネルギー：51kcal、食塩相当量：0.2g

【材料/ 3個分】

- じゃがいも(小)… 1個
- ホールコーン缶… 40g
- 片栗粉… 小さじ2
- マヨネーズ… 大さじ1/2
- 塩… 少々
- パセリ… 適量
- 油… 適量

【作り方】

- ①じゃがいもは加熱し、なめらかになるまでつぶす。
- ②ホールコーンはキッチンペーパーでしっかり水気をとる。
- ③じゃがいも、ホールコーン、塩、片栗粉、マヨネーズを混ぜる。
- ④6等分して、丸く成形する。
- ⑤フライパンに油を熱し、両面きつね色になるまで焼く。
- ⑥パセリをかける。

参考：札幌市南区HP <https://www.city.sapporo.jp/minami/kenkou/kongetunoyasai/201508corn.html>

