

# ～間食との付き合い方～

**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や飲み物で、栄養補給の他に、気分転換や生活にうるおいを与えるなどの役割があります。



好きなものを好きなだけ食べてしまうと、1日の摂取エネルギーが消費エネルギーよりも多くなり、肥満につながる可能性があるため注意が必要です。

## 食べ過ぎていませんか？

一般的には1日に200kcal程度の間食が適量だと言われています。食べ過ぎないように回数や量を減らす工夫をしましょう。



0 kcal	100kcal	200kcal	300kcal	400kcal	500 kcal
バナナ 1本	牛乳(200ml)	板チョコ 1/2枚	メロンパン 1個	ドーナツ 1個	
ピーナツ 10粒	アイス 小1個	シュークリーム 1個	どら焼き 1個	カップラーメン 1個	ポテトチップス 1袋
りんご 1/2個	野菜ジュース (200ml)	おにぎり 1個	カレーパン 1個	チョコケーキ 1切れ	

1日の摂取エネルギーが消費エネルギーを超えないように、食事だけでなく間食も含めて調節しましょう。お菓子や嗜好飲料には栄養成分が表示されているものも多いので、参考にしてみましょう。

