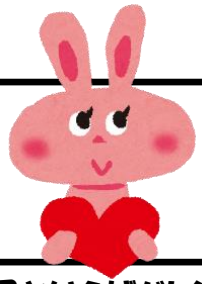


栄養だより

2 月号
2023 年 2 月 1 日
栄養科

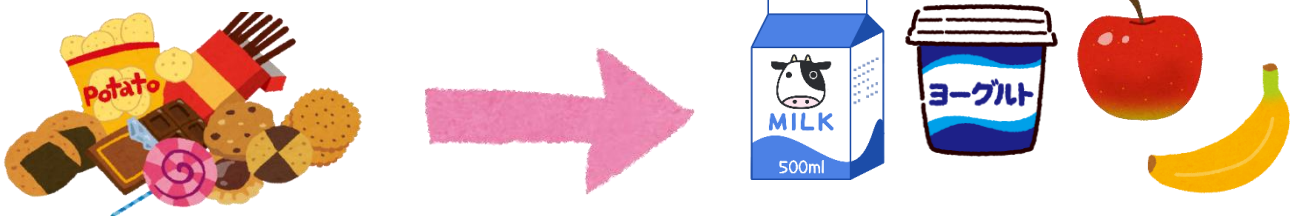
2 月といえばバレンタインデーですね。チョコレートをはじめとするお菓子を作る予定、食べる予定の人が多いのではないでしょうか。今回はバレンタインデーにちなんで間食(おやつ)の選び方について紹介します。お菓子を上手に選んで楽しみましょう。

～ おやつ選びのポイント～

- **おやつやジュースは 1 日 200Kcal 以内にする→表示をみてカロリーをチェックしましょう**
- **満足度の高いものを選ぶ→よく噛むもの、同じカロリーでも量が多いものなど**
- **食べる量を決めたらお皿に盛り付け、初めから食べすぎを防止する**

参考文献：農林水産省おやつのいみを知りましょう、農林水産省食事バランスガイド

～間食とは～

間食は朝食、昼食、夕食以外に摂取するエネルギーとなる食事のことを示します。間食には食事だけでは摂取することのできない栄養素を補うことが出来るメリットがありますが、食べすぎは体重の増加や血糖値の上昇の原因となります。

間食は 1 日の栄養バランスを考えて摂るのが理想的です。お菓子だけではなく不足しがちなヨーグルトや牛乳、果物等を取り入れてみましょう。