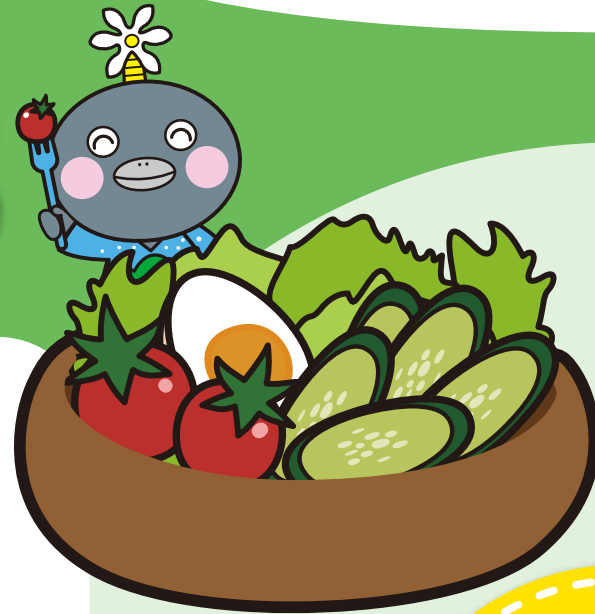


しょく じ き ほん  
食事の基本

ふく さい  
副菜

ひと口目は野菜から！

やさい・かいそう・  
きのこなどの料理



+ くだもの  
牛乳

主食・主菜・副菜  
ちゃんと  
そろっているかな？

ごはん・パン・  
めん など



し ゅ しょく  
主食



し ゅ さい  
主菜



にく・さかな・  
たまご・とうふ  
などの料理

1日1杯！具たくさん！

みそしる・  
スープ など



し る  
汁もの

# 間食(おやつ)の上手なとり方

## おやつの役割って？

- ・不足しがちな栄養を補給する
- ・楽しみの時間…心のリラックス

朝・昼・夕、1日3回の食事を、  
しっかり食べることが基本！

食事を邪魔するおやつのとり方はしないこと！

## 1. 量を決める

- ・袋たべしないでお皿にとりわけましょう。
- ・甘い飲み物は、パックのまま・ペットボトルのまま飲まないで、コップに少量注いで飲みましょう。
- ・袋に書いてある栄養成分表示で、カロリーなどを確認しましょう。

色々な形式で  
表示されています！  
正しく読みとる力を  
つけましょう！

栄養成分  
1本(200ml)当たり

エネルギー 129kcal  
たんぱく質 6.8g  
脂質 0.8g  
炭水化物 10.0g  
ナトリウム 85mg  
カルシウム 227mg

塩分量(g) = ナトリウム(mg) × 2.54 ÷ 1000

## 2. 食べる時間を決める

- ・おいしくごはんを食べるために、食事の2時間前は食べないようにしましょう。
- ・「だらだら食べ」は虫歯の原因に、「夕食後・寝る前のおやつ」は、肥満の原因になるのでやめましょう。
- ・「ながら食べ（テレビを見ながら、ゲームしながらなど）」は、無意識のうちにおやつを食べすぎてしまいます。

## 3. おやつの内容を考えて

- ・スナック菓子や甘いお菓子ばかりにならないようにしましょう。
- ・カルシウム、鉄分、食物繊維、ビタミンなど食事では不足しがちな栄養をとりましょう。
- ・甘いお菓子と甘い飲み物の組み合わせにならないようにしましょう。

甘いお菓子を食べるときは、牛乳やお茶にするなどの工夫を！

## 飲み物は、水・お茶が一番オススメ！

飲み物は、糖分の入っていないものがオススメ。もちろんカロリーもありません。のどが渇いたときの水分としてジュースやスポーツ飲料を飲むのはやめましょう。むし歯予防にもなります。

『ゼロカロリー』や『ノンカロリー』と書いてあるのに甘い飲み物には、人工甘味料が使われています。カロリーは低いですが、この甘さになれてしまうと、食べ物ほんらいの甘さを感じにくくなる場合がありますので、注意しましょう。

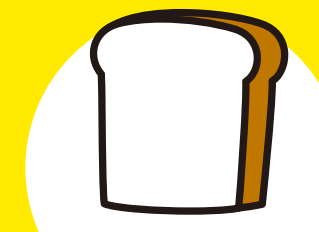
栄養たっぷり！

# オススメおやつはコレ！

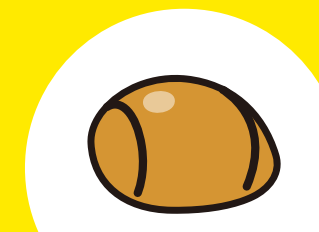
～スナック菓子や甘いお菓子と比べてどっちがいいかな？カロリーを考えて選ぶ力を身につけよう～



おにぎり(110g) 1個  
180キロカロリー



食パン(6枚切り) 1枚  
170キロカロリー



ロールパン 1個  
100キロカロリー



じゃがいも(中) 1個  
80キロカロリー



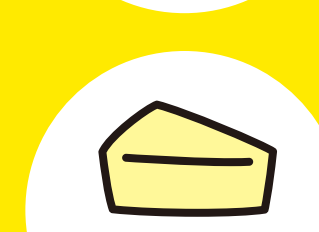
さつまいも(中) 1本  
300キロカロリー



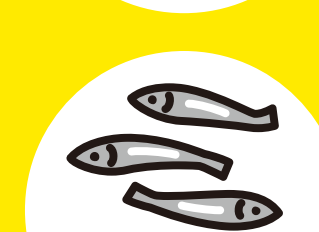
とうもろこし 1本  
200キロカロリー



牛乳・無糖ヨーグルト(200ml)  
140キロカロリー 120キロカロリー



チーズ(20g) 1個  
80キロカロリー



小魚(煮干し) 10g  
40キロカロリー



バナナ 1本



りんご 1/2個



みかん 2個



いちご 5～10個

くだもの

※めやすは1日200g…約80～100キロカロリー

野菜・きのこ・海そう類も  
カロリーが低く、  
栄養たっぷりです！

