

# 間食は1日 80キロカロリー 以内にしましょう

白い風船  
1枚  
17kcal



ハッピーターン  
1枚  
20kcal



ぼたぼた焼き  
2枚  
61kcal



丸大豆せんべい  
1枚  
55kcal



ルマンド  
1本  
37kcal



バタークッキー  
1枚  
37kcal



ミニドーナツ  
1袋  
379kcal



約5日分

たつまき  
1袋  
529kcal



約7日分

バニラウエハース  
1袋(24枚入り)  
522kcal



約7日分

ソース焼きそば  
1個  
482kcal



約6日分

ご飯大盛りと同じ  
カロリー



カップヌードル  
1個  
353kcal



約5日分





ご飯男子量と同じ  
カロリー








パン  
1個  
280kcal



約4日分






 X 18本分	 X 0本分
 X 19本分	 X 11本分
 X 17本分	 X 13本分

 X 2.5本分	 X 6本分
 X 4本分	 X 9本分
 X 4本分	

### 間食したら運動しましょう

お菓子80kcal分を食べたら...

80kcalの運動量 (体重70kgの人の場合)

 徒歩 30分(5000歩)	 水泳 12分
 踏み台昇降 20分	 ラジオ体操 35分
 自転車 40分	

### 間食と上手につきあうためには

- 食事はゆっくりよく噛んで食べる。
- 食べるタイミング
  - ・1日1回 15時と決める。
- お菓子の量を意識する。
  - ・袋菓子は適量をお皿に盛る。
  - ・小袋のものを利用する。
  - ・買いだめしない。
  - ・時にはみんな同じお菓子を食べてもらう。
- お菓子の選び方
  - ・低カロリーやノンカロリーのお菓子を選ぶ。

