



2月は寒さが最も厳しい季節です。栄養バランスのとれた食事、十分な睡眠、運動を心がけ、かぜをひかないようにしましょう。

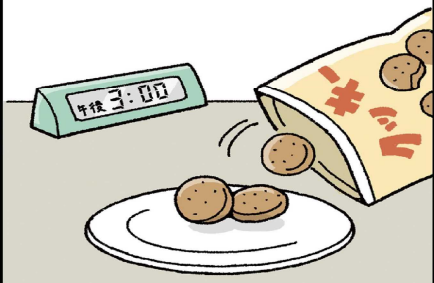
おやつのとり方を考えよう

おやつは、食事以外に食べる食べ物や、飲み物のことで、間食とも言われます。おやつは、食事だけでは足りない栄養素をとったり、勉強などの合間に食べると気分転換になったりします。おやつの上手なとり方について考えてみましょう。

3つのチェックポイント

できているかな？

◆時間と量を決めて食べる



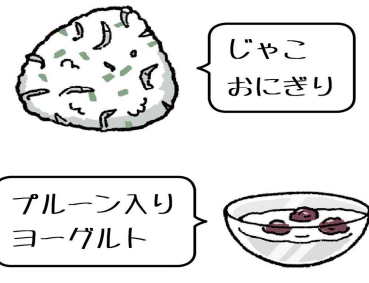
食べる時間を決め、だらだらと食べ続けないようにしましょう。ごはんが食べられなくなったり、おやつを食べすぎてしまったりする可能性があります。

◆食品表示を見ながら食品を選ぶ



おやつの目安は200キロカロリーです。食べる前に食品表示を見て確認してみましょう。食べすぎは肥満につながることがあります。

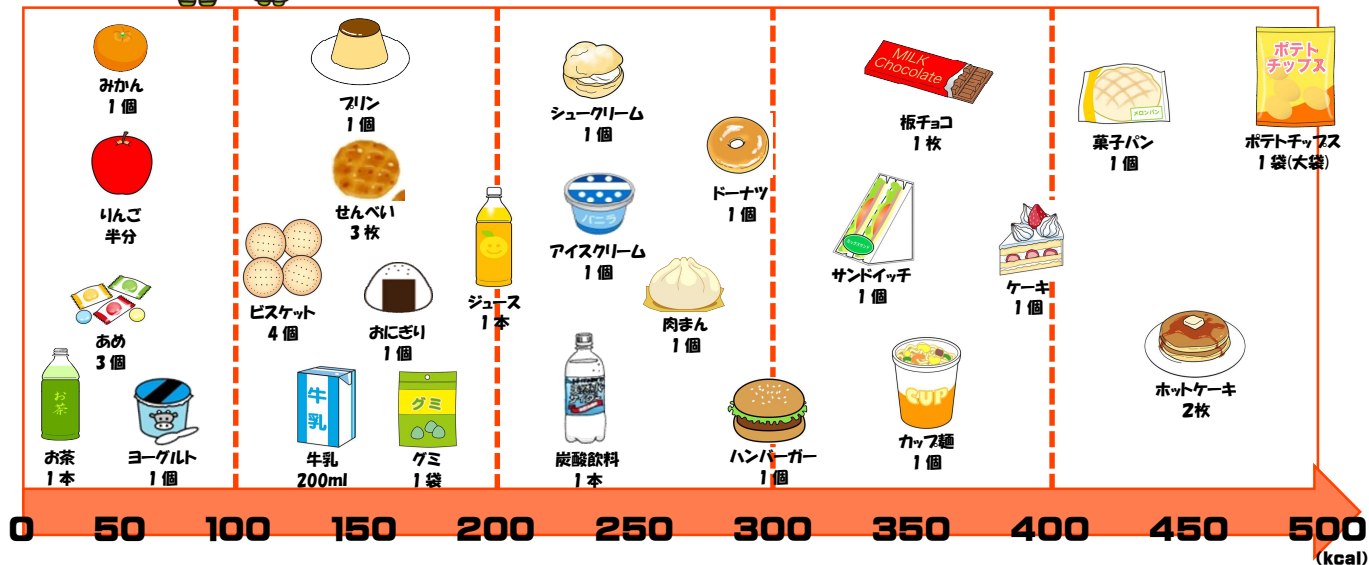
◆不足しがちな栄養素(カルシウムなど)をとる



腹もちが良く、食事では不足しがちな栄養素を補えるものがよいでしょう。おやつはお菓子に限ったものではありません。おやつをうまく利用しましょう。



おやつのカロリーを知ろう！



おやつのカロリーの分布図です。目安の200キロカロリーを超える場合は、半分残したり、小袋のものにするなどして工夫しましょう。