

1 おやつイコールお菓子ではない

スナック菓子と炭酸飲料 **チエンジ** おにぎりと果物

たんぱく質 炭水化物 脂質

たんぱく質 炭水化物 脂質

スナック菓子や菓子パンは**高エネルギー・高脂肪**。たんぱく質やビタミン、ミネラルが不足しがちです。食べる時は200kcalまでにし、それだけで食事を済ませないようにします。

2 遅い帰宅には早めに備えよ

【夕方】おやつ
・おにぎらず2個
または
・サンドイッチと牛乳

【帰宅後】夜食
・ポトフ
または
・おでん(卵、大根、いも)
または
・湯豆腐、煮魚 など

または

帰宅時間が遅くなる時は、夕方に軽くおやつ(補食)をとり、帰宅後に足りない栄養を補う夜食をとります。夜食は太りにくく消化のよいものを少なめにとるのがベスト!

3 カロリーだけで考えない

菓子パン **≠** おにぎり

たんぱく質 炭水化物 脂質

たんぱく質 炭水化物 脂質

カロリーさえ気をつければ、ご飯の代わりに菓子パンを食べても大丈夫? 答えはノーです。カロリーが同じでも、菓子パンは脂質や糖分が多く、ご飯は脂質をほとんど含んでいません。「質」を考えて食べ物を選びます。

どれくらい食べればいい?

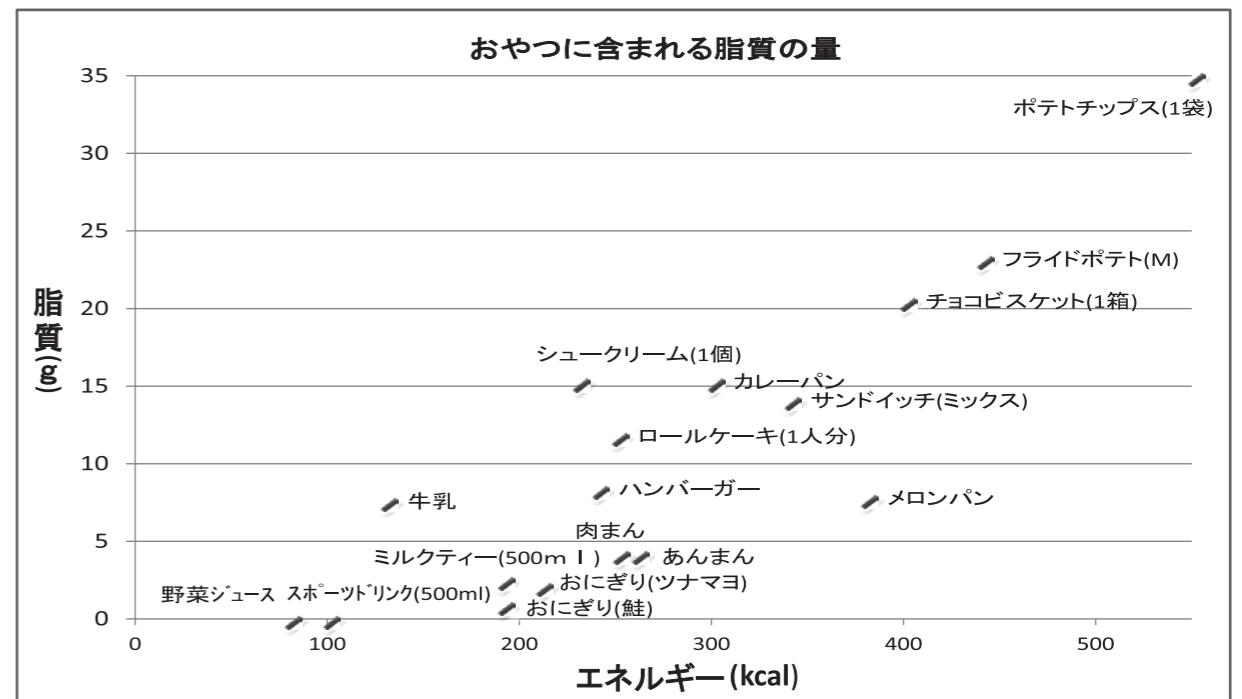
(数値は女子の例)

朝 600kcal 昼 700kcal 夕 700kcal

+ おやつ 300kcal

中高生が1日に必要な栄養量は、男子 2500kcal, 女子 2200kcal。食事を中心におやつはできるだけ時間を決めてとります。運動系の部活の人は、さらに100~300kcalをプラスします。(たんぱく質がオススメ)

おやつの栄養成分



■おやつは3度の食事を補う補食と考え、できる限り脂質が少ないものを選びます。