



Smart News

スマニュース

知っておきたい! 間食のとり方

コツ① 間食のエネルギー量

・1日200kcalまでを目安にする

コツ② 間食を食べる時間

・脂肪が蓄積しにくい10時~15時にとる
・夕食後はなるべく避けるようにする



コツ③ おすすめの間食

- ・カラダ作りに必要なたんぱく質が豊富に含まれるものを選ぶ
(例:ヨーグルト、ホットケーキ、カステラなど)
- ・食物繊維が多く入ったもの(例:こんにゃくゼリーなど)
- ・噛むことで満腹感が得られやすい噛み応えがあるもの
(例:アーモンドなどのナッツ類)
- ・エネルギーの低いものを選ぶ
(例:低カロリーやカロリー0表示のお菓子など)



クイズ

エネルギー量の低い順に並べよう!(1回の目安量)

- ①ヨーグルト(加糖・100g)
- ②アーモンド(8粒)
- ③チョコレート(カカオ70%)(個包装2枚約10g)

答えは次ページの右下

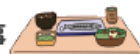
▼今日から1か月できることを1つ記入

今月のカラダSmart宣言

睡眠



食事



運動



目標体重



目標歩数



例:おやつは1日1個まで。睡眠毎日7時間。体重1kg減らす。毎日8000歩など



いつも見る場所に貼ってね!