

間食を見直して肥満解消！

チェックしよう！わたしの間食習慣！

間食は、その内容により、エネルギーオーバーや高血糖を引き起こし、肥満のもとになることがあります。



◎あなたは次のような食べ方をしていませんか？

- お菓子を毎日食べる
 - お腹が空いたり口がさみしくなるとお菓子をつまむ
 - 量を決めずに「ながら食べ」をする
 - 3食の食事の代わりに菓子パンやお菓子を食べる
 - ジュースなど糖分が入った飲み物を毎日飲む
 - 夕食後にお菓子を食べる
 - 人からよくお菓子をもらう
- 当てはまるものがあれば注意が必要です。

*間食の量をおさえるためにも、主食・主菜・副菜の揃った食事を1日に3食規則正しくとることが大切です。

*間食には、お菓子だけでなく、ジュースなどの糖分が入った飲み物も含まれます。

*間食は回数や時間、量を決めてとりましょう。

あなたに合った体重と摂取エネルギーは？

適正な体重を知りましょう！

[身長(m)] × [身長(m)] × 22 = 目標体重(kg)

例) 身長165cmの場合 1.65(m) × 1.65(m) × 22 = 59.89 ÷ 60 kg



1日の適正な摂取エネルギーを知りましょう！

[目標体重(kg)] × 25~30(kcal) = 1日の摂取エネルギー(kcal)

例) 身長165cmの場合 60(kg) × 25~30(kcal) = 1,500~1,800 kcal

間食は1日に必要なエネルギーの1割程度が適正量です。間食をとる分、食事の量を調整しましょう。

間食のエネルギー・糖質目安表

エネルギー(kcal)
糖質量(g)

消費エネルギー(kcal)
*体重60kgの場合

エネルギー

250 kcal

200 kcal

150 kcal

100 kcal

50 kcal

あなたに合ったエネルギーを
計算してみましたか？
よく食べる間食のエネルギー
や糖質と比較してみましょう

345
46.0 ショートケーキ
(1切れ / 110g)



324
30.4



ポテトチップス
(1袋 / 60g)



バドミントン 1時間

340
~
470

234
44.8 だんご
(1個 / 80g)



200
36.8 かりんとう
(12個 / 48g)



水泳 40分

200
~
250

195
27.2



アイスcream
(1個 / 95g)

166
37.4



最中
(1個 / 60g)



自転車 1時間

180
~
230

156
17.6 シュークリーム
(1個 / 70g)



134
9.5 調整豆乳
(200 ml)



123
14.7 クッキー
(3枚 / 24g)



134
30.8 大福
(1個 / 60g)



ランニング 20分

100
~
140

89
3.0 ミックスナッツ
(10粒 / 15g)



81
18.7 スムージー
(1杯 / 200 ml)



97
23.9 コーラ
(200 ml)



踏み台昇降 10分

80
~
90

61
0.2 6Pチーズ
(1個 / 18g)



80
18.2 ミカンゼリー
(1個 / 150g)



80
20.8 100%
オレンジジュース
(200 ml)



散歩 15分

28
2.5 りんご
(1/4個 / 63g)



39
9.8 飴 (1個 / 10g)



おすすめ

10g

20g

糖質