

# 間食や嗜好飲料は楽しく適度に

 おやつは1日200kcal以内を目安にしましょう！

100kcal

200kcal

300kcal

 せんべい 1枚 40kcal	 チョコレート 1/2枚 140kcal	 ポテトチップス 1/2袋 170kcal	 あんパン 210kcal	 ショートケーキ 360kcal
		 クリームパン 200kcal	 大福もち 230kcal	 アイスクリーム 310kcal
	 シュークリーム 140kcal	 カスタードプリン 180kcal	 ドーナツ 220kcal	市販品は <b>栄養成分表示</b> で <b>エネルギーをチェック</b> しましょう。

(参考文献：令和7年国民健康・栄養調査食品番号表、日本食品標準成分表2020年版(八訂))

## 糖分の多い飲料には注意しましょう！

嗜好飲料に含まれる糖分をスティックシュガーにおきかえると…

スティックシュガー  
 1本 3g

 水・お茶	 野菜ミックス ジュース 200ml	 スポーツドリンク 200ml	 コーヒー飲料 (乳成分入り、加糖) 200ml	 オレンジジュース (100%ストレート) 200ml	 コーラ (炭酸飲料、加糖) 200ml
	SUGAR SUGAR SUG	SUGAR SUGAR SUGAR SUG	SUGAR SUGAR SUGAR SUGAR SUGAR	SUGAR SUGAR SUGAR SUGAR SUGAR SUGAR SUG	SUGAR SUGAR SUGAR SUGAR SUGAR SUGAR SUGAR SUGAR
0本 0g	2.5本 7.4g	3.5本 10.2g	5本 15.8g	6.5本 19.8g	8本 24.0g

(参考文献：日本食品標準成分表2020年版(八訂))