

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
せんべい大1枚 90kcal	チョコレート1/2枚 140kcal	あんパン 280kcal
	ポテトチップス1/2枚 170kcal	大福もち 240kcal
	クリームパン 180kcal	ドーナツ 230kcal
	カスタードプリン 160kcal	ショートケーキ 330kcal
	シュークリーム 190kcal	

市販品は
栄養成分表示で
カロリーをチェック
しましょう。




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 12g**

飲料名	容量	スティックシュガーの本数	糖分量
水・お茶		0本	0g
イオン飲料	200ml	4本	12g
紅茶(加糖)	200ml	4本	12~15g
野菜ジュース	200ml	5本	5~15g
缶コーヒー	190ml	5本	5~15g
10%ジュース	200ml	7本	20g
炭酸飲料	200ml	7本	21g