

菓子類・ジュースはほどほどに

食事

菓子類は、気分転換やコミュニケーションのきっかけなど生活の楽しみとなるものです。しかし食べ過ぎると肥満を招き、血糖や中性脂肪上昇の原因となるため、**時間・量・内容**などに注意して**1日100kcal位**を目安に楽しく健康的なとりかたができるといいですね。

お菓子を食べすぎないようにするコツ

買い置きをしない



目のつくところに置いておかない



時間を決める



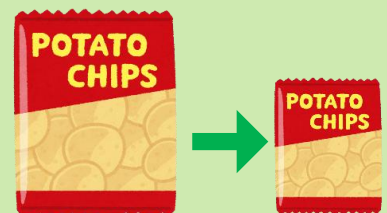
3分我慢してみる



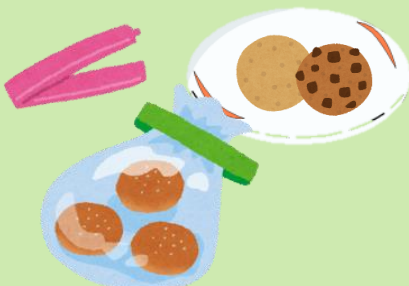
1日1回までにする



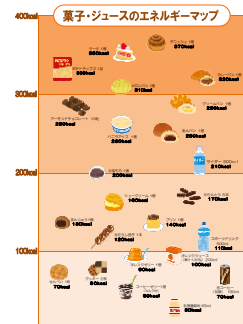
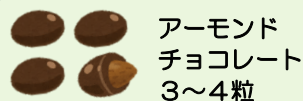
袋のサイズを小さくする



食べる量だけ皿にとる



1日100kcalくらいまでにする



巻末の菓子・ジュースのエネルギーマップ参照

よく飲む飲み物、こんなに糖分が入っています！

市販の飲料に含まれている糖分を砂糖に換算してみると、意外に多く含まれていることがわかります。

スティックシュガー
= 3g



コーヒー(砂糖入り)

× 1本



ジュース(500ml)

× 17本



スポーツ飲料(500ml)

× 9本

砂糖の
1日の目安量

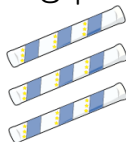
(料理で使う分も含めます)

大さじ1杯



=

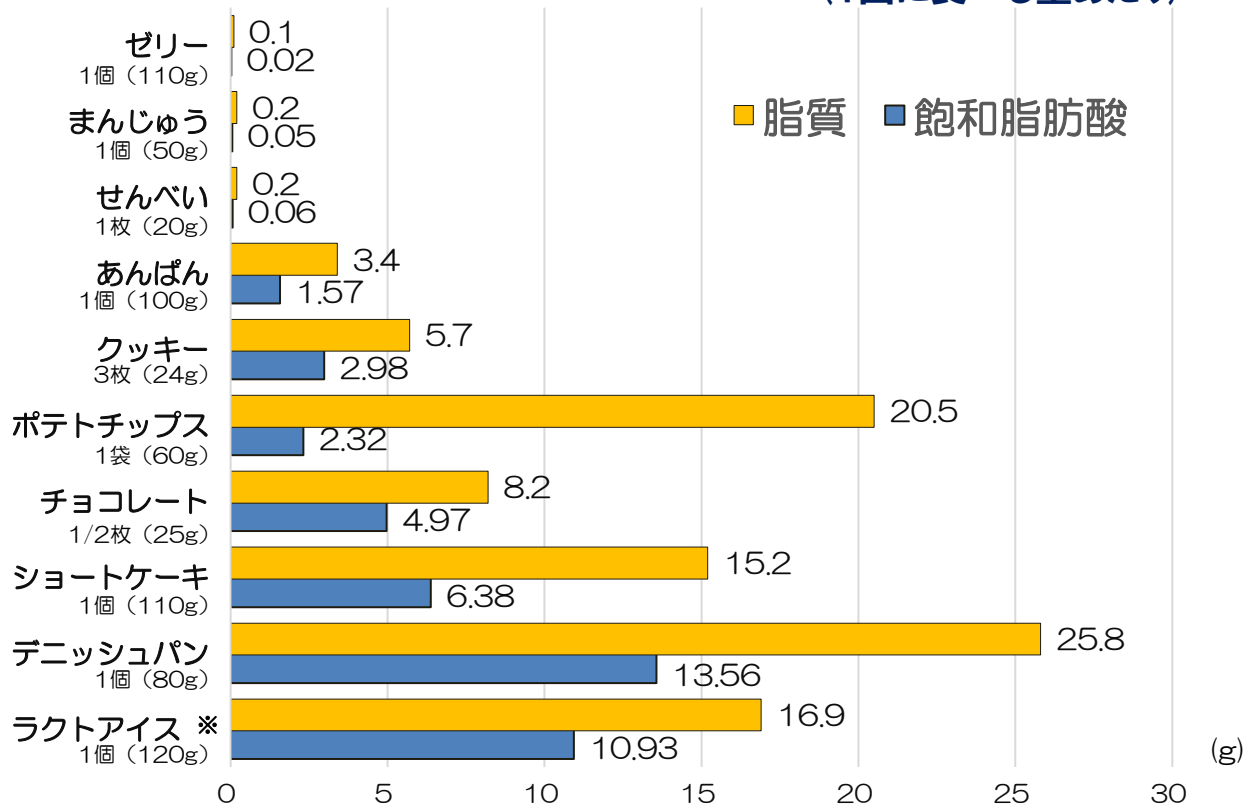
3本



熱中症予防のためには電解質を含むスポーツ飲料を飲むことは有効です。
しかし軽い運動の場合にはお茶・水などの水分補給で十分です。

お菓子に含まれる脂質・飽和脂肪酸量

(1回に食べる量あたり)



※ 乳固形分3.0%以上入っているもの。