

菓子類・ジュースはほどほどに

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



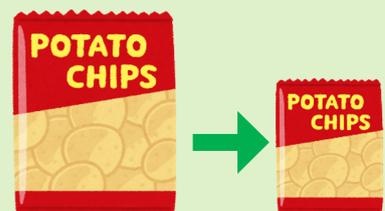
3分我慢してみる



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



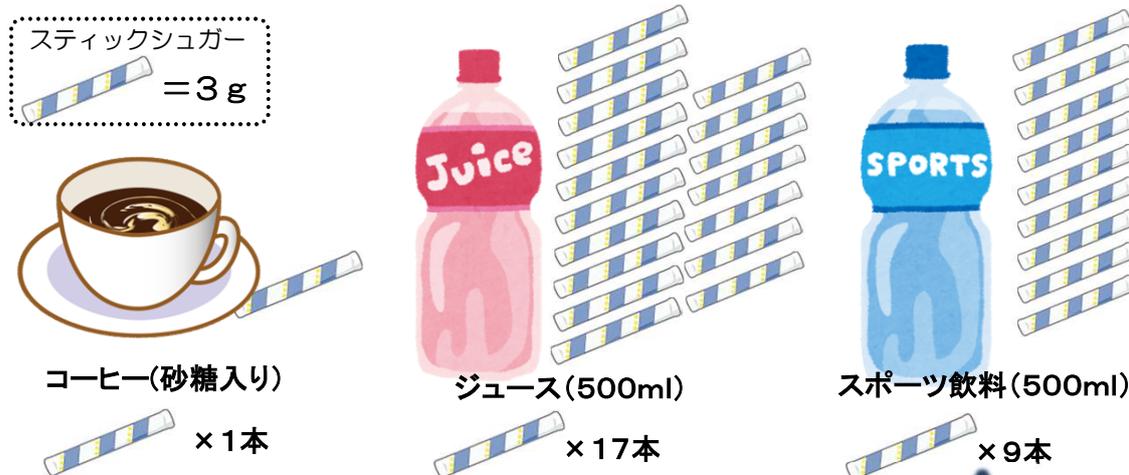
1日100kcalくらいまでにする



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。



砂糖の1日の目安量

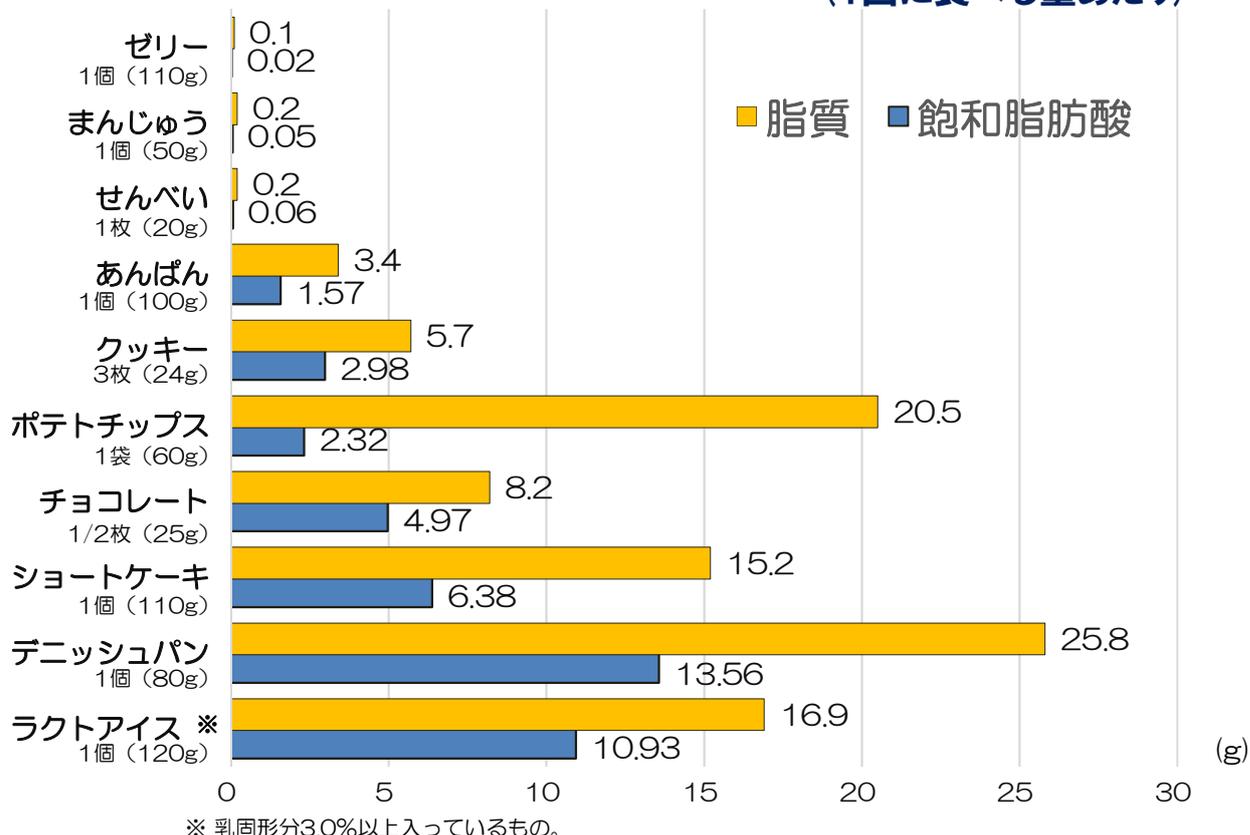
(料理で使う分も含めます)



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)



日本食品標準成分表2020年版(八訂)より