

7月の食育目標 「1日3食 食事をしよう」

おやつは生活を楽しくし、軽い食事をとって一休みすることで、次の食事までからだを元気にしてくれます。しかし、食べ方をきちんと考えずに、すきなだけだらだら食べてしまうと、大切な朝、昼、夕の3回の食事が食べられなくなり、太りすぎや病気の原因になることもあります。

ちゅういほう
おやつ注意報!

おやつ

S O S

3つのおやつ注意報を見ながら、ふだん自分が
食べているおやつを見直してみましょう。

S ugar

さとうは、体を動かすエネルギーになりますが、食べた後に歯磨きをしないとおし歯になり、とりすぎると太りすぎや病気になります。

おやつにふくまれる
さとうをスティックシュガー
で表すと…



チョコレート(1枚)

13本



アイスクリーム

11本



スポーツドリンク

11本



100%オレンジジュース

17本



炭酸飲料

17本



茶

0本

O il

あぶらは少ない量で大きなエネルギーになり、細胞などをつくる
もとになりますが、とりすぎると太りすぎや病気の原因になります。



ポテトチップス 1/2袋

15.2g



ドーナツ2個

11.8g

S alt

塩は汗をかくことで失われるため、暑い日やスポーツをした後には補う

必要がありますが、ふだんの生活ではとりすぎないように注意しましょう。



チーズバーガー

1.8g



焼きそばパン

1.6g



ラーメン

10.2g



おやつは、時間、量、そして質を考えて食べよう