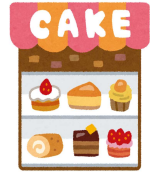


おやつは量を決めて



多くのおやつ（和菓子・洋菓子・菓子パン）は、砂糖・油脂・小麦粉などを多く使用しているため、少しの量でも高エネルギーになりがちです。食べ過ぎると高血糖、肥満、LDL（悪玉）コレステロール上昇などの原因になる可能性もあります。食べる時には、エネルギー等を確認して「量を決める」、「食べたら動く」を心がけましょう。

<100キロカロリー 分のおやつを目安>

概量・重さは目安

<p>せんべい</p> <p>2枚 25g</p>	<p>大福</p> <p>1/2個 45g</p>	<p>あんぱん</p> <p>1/2個 35g</p>
<p>焼き菓子</p> <p>2/3個 22g</p>	<p>どら焼き</p> <p>1/3個 35g</p>	<p>ショートケーキ</p> <p>小1/3個 30g</p>
<p>メロンパン</p> <p>1/3個 27g</p>	<p>プリン</p> <p>1個弱 80g</p>	<p>ポテトチップス</p> <p>1/3袋 20g</p>

参考：七訂食品成分表 2017

食べたら動く！ 100kcal 分の「活動」の目安

※ 体重50～60kg の人の場合



ゆっくりした歩行 ⇒ 47分～57分

普通歩行 ⇒ 32分～38分

速歩 ⇒ 24分～29分

特別な運動でなく、定期的なウォーキングがおすすめです