

ごほうびスイーツ



あなたならどれを選ぶ？

①

ジャンボサイズ

アイスモナカ



②

クリームたっぷり

フラペチーノ



③

つるとなめらか

プリン



つづきは裏へ

おすすめは ③ のプリンです



おやつ
選びのコツ

その1: おやつは1日200kcal程度まで



一般的におやつは、1日200kcal程度までが適量といわれています。食べ過ぎてしまうと、摂取エネルギーが消費エネルギーよりも多くなり、肥満の原因に。

その2: 砂糖や油が多すぎるものは控える



世界保健機構(WHO)によると、肥満やむし歯の予防の観点から、大人1日あたりの砂糖の摂取量は25g程度(3gのスティックシュガー約8本分)が望ましいとされています。甘いおやつや甘い飲み物は炭水化物の量を砂糖の量と置き換えて考えると目安になります。また、生クリームやバターなどの油脂をたくさん使ったおやつは脂質の摂りすぎにつながるので要注意。

特にこんな人は



- 注意
- 血圧高め
- 血糖高め
- 中性脂肪高め
- 体重多め
- コレステロール高め

その3: 栄養成分表示を見る



↓これ!

栄養成分表示
(1袋当たり)

熱量	〇〇kcal
たんぱく質	〇.〇g
脂質	〇.〇g
炭水化物	〇.〇g
食塩相当量	〇.〇g

食品パッケージに表示されている栄養成分表示を見て、1食分の熱量が200kcal以内で、脂質と炭水化物が多すぎないものを選ぶようにします。

栄養成分表示とは、その食品の中に含まれる栄養成分がわかるように表示したものです。



ちなみに...

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」に基づき設定している、「栄養素等表示基準値」より、日本人の1日に必要な量の平均的な値はこちらです。

熱量	2200kcal
たんぱく質	81g
脂質	62g
炭水化物	320g
食塩相当量	7.4g

では、①から③のおやつの栄養成分表示をみてみましょう。

①



アイスモナカ1個150g

栄養成分表示
(1個当たり)

熱量	259kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	13.3g
炭水化物	31.0g
食塩相当量	0.18g

②



クリームフラペチーノMサイズ*350ml

栄養成分表示
(1食当たり)

熱量	458kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	13.9g
炭水化物	81.4g
食塩相当量	0.40g

③



プリン1個140g

栄養成分表示
(1個当たり)

熱量	188kcal
たんぱく質	6.5g
脂質	6.0g
炭水化物	24.5g
食塩相当量	0.22g

ポイント

食べ過ぎないためのおやつ選びのポイントは、下に示した目安をオーバーし過ぎない程度のおやつを選ぶこと!

目安はこれ↓

熱量	200kcal
たんぱく質	7.4g
脂質	5.6g
炭水化物	29.1g
食塩相当量	0.67g

アイスモナカは、ジャンボサイズだと熱量、脂質、炭水化物の全てが多い。食べたいときは小さいサイズを選ぶといいね。



クリームフラペチーノは熱量と炭水化物がとんでもない量だね。飲みたいときは小さいサイズにしよう。



プリンなら、1日のごほうびに1個食べても平気そう。



栄養成分表示の活用についてさらに詳しく知りたい場合は

消費者庁 栄養成分表示 活用



で検索

茅ヶ崎市・寒川町の窓口

茅ヶ崎市保健所
地域保健課
0467-38-3314

