

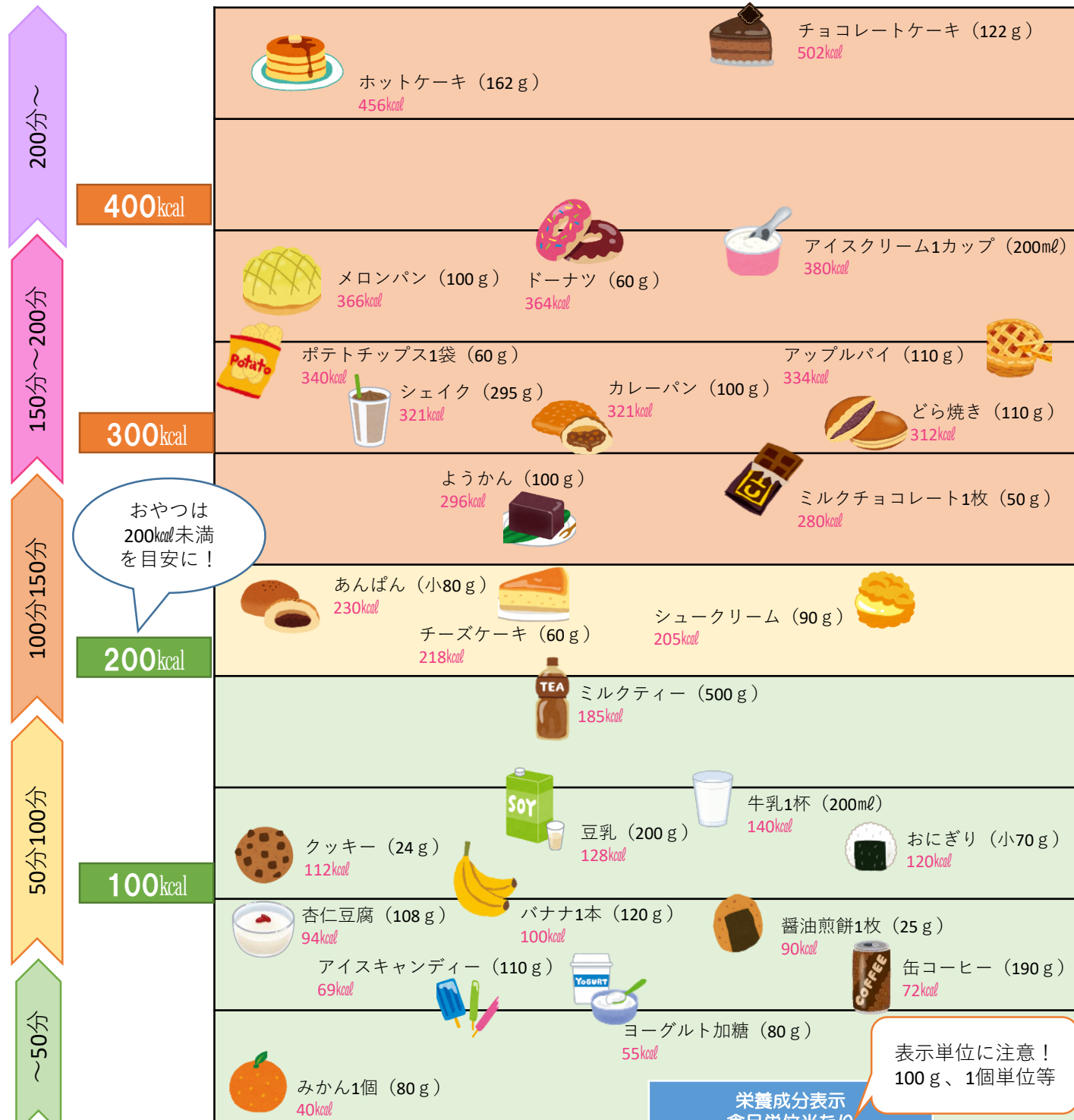
おやつのカロリー一覧

おやつを食べ過ぎはエネルギーの摂り過ぎにつながります。普段のおやつの種類や食べる量、頻度を振り返ってみましょう。

おやつ・飲料のエネルギーを歩行に換算*すると？

飴玉ひとつ20kcalを消費するにも10分以上歩く必要があります。食べた分をすべて消費するのはとても難しいことが下の表でわかんと思います。間食はほどほどにしましょう！

*体重50kgの人が普通歩行を行ったとして算出



おやつは200kcal未満を目安に！

表示単位に注意！
100g、1個単位等

栄養成分表示を活用しよう

包装されている食品には、栄養成分表示が記載されています。普段食べている食品の成分をチェックする習慣をつけましょう！

熱量 = カロリー

食塩相当量で塩の量もチェックしましょう

栄養成分表示 食品単位当たり

熱量	〇〇〇kcal
たんぱく質	△△g
脂質	□□g
炭水化物	■■g
食塩相当量	☆☆g