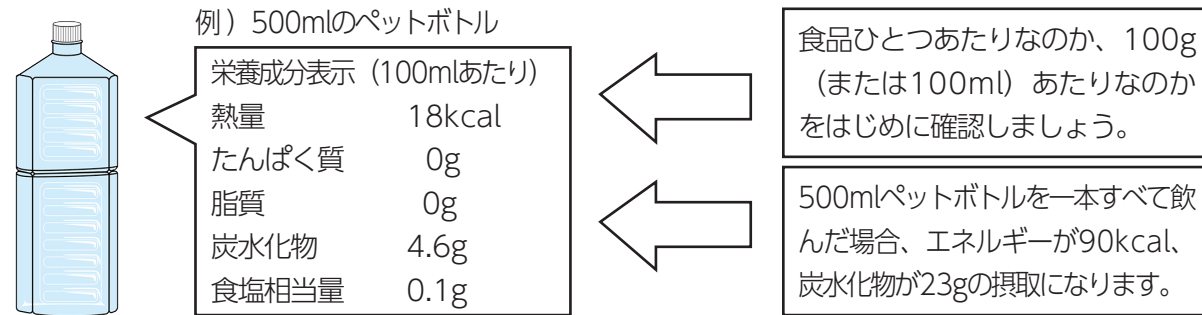


栄養成分表示を活用しましょう

市販の食品には栄養成分表示があり、エネルギー（熱量）やたんぱく質、脂質などの栄養素の量が表示されています。ふだん買うことや食べることが多い食品の栄養成分表示がどこにあるのか、ぜひ確認してみてください。

栄養成分表示は、「100g あたり」「一食あたり」など食品ごとに表示の仕方が異なります。見た目には少ないエネルギーでも、一袋（一本）分を食べたり飲んだりすると、思っていた以上のエネルギー摂取につながるがあるので注意です。



間食で摂取したエネルギーは、ご飯を一口分減らすなどして前後の食事で調整し、全体のエネルギーが多くなりすぎない工夫が必要です。

保健係では、いつでも健康や栄養に関する相談を受け付けています。お気軽にご相談ください。

問健康推進課保健係

Kids わんぱくキッズ（若草保育所）～おおきくなったら～



Everyone's infirmary

みんなの保健室

間食の上手なとり方って？

疲れたとき、がんばりたいときなど、ふとした瞬間に甘いものに手が伸びることがありませんか？ お菓子や菓子パン、ジュースなどの間食や嗜好品は、食事で不足した栄養を補い、気分転換やストレス解消などに役立つ一方で、エネルギーの過剰摂取につながって内臓脂肪蓄積の原因となることがあります。さまざまな食品が手軽に手に入る現代ではありますが、自分自身の体を知り、工夫して間食をとることが大切です。

上手な間食のとり方

- ・回数を変える 甘いものは週に何回と回数を決め、多くとりすぎないようにする
- ・種類を変える 無糖のコーヒーやお茶に変える（無糖の飲み物は飲む回数に制限はありません）、ビタミンが補給できる果物を選ぶ
- ・量を変える 個包装のものを選んだり、小皿に取り分けて一回分がわかるようにする
※一回分の量の目安は、次の「エネルギーから考える間食の目安量」をご覧ください。
- ・時間を変える 夕食のあとから寝る前の活動時間が少ない時間帯は、摂取したエネルギーが消費されにくいいため、日中の活動している時間帯を選ぶ



エネルギーから考える間食の目安量

間食をとるときの目安となるエネルギーは、一日の摂取エネルギーの10%程度とされています。

たとえば、一日の必要エネルギーが2,000kcalの人は200kcalです。性別や年齢、身長、体重などによって必要エネルギーは人それぞれですが、18歳以上の参考となるエネルギーは次のとおりです。

表『性別・身体活動別一日に必要なと推定されるエネルギー』（単位：kcal）

性別	男性		女性	
身体活動*	少ない	ふつう	少ない	ふつう
18～29歳	2,300	2,650	1,700	2,000
30～49歳	2,300	2,700	1,750	2,050
50～64歳	2,200	2,600	1,650	1,950
65～74歳	2,050	2,400	1,550	1,850
75歳以上	1,800	2,100	1,400	1,650

参考：日本人の食事摂取基準 2020 年版

※身体活動が少ない…生活のほとんどで座って過ごす人

身体活動がふつう…仕事をしたり立った状態での家事、買い物での歩行などがある人