

間食で守りたい3つのこと

おやつを上手に楽しみましょう

/ 01

時間

活動量が多い 15 時までにしましょう。夕食後などは、昼に比べ活動量が少なくエネルギーとして使われにくくなります。

/ 02

種類

低カロリー・低糖質のものを選ぶようにしましょう。商品の裏にある「栄養成分表示」を見比べてみると良いですよ☺

/ 03

量

1 日の始めに、今日食べる間食の量を決める、ティータイムには食べるだけのおやつをテーブルに並べるようにしましょう。

低カロリーな間食



控えましょう
どうしても食べたい
ときは量を決めて

高カロリーな間食



上手な間食の取り方

