

結果を出すために！！～間食編～

間食は、心を満たしてくれるものですが、摂りすぎると体重増加や検査データの悪化が生じやすくなります。普段食べている食品には、どんな材料が多く含まれ、どのくらいのエネルギーや塩分・糖分があるのかを見る習慣をつけましょう。また、その間食は、本当にあなたの身体にとって必要ですか？

何で作られてる？
そんなときは
原材料名
を見て！

名称：キャンディー
原材料名：水あめ（国内製造）、砂糖、食塩、昆布エキス、しょうゆ、ごま油
 内容量：100g（個装紙込み）

使用量が多い順に表記されています。つまり、このキャンディーは、
①水あめ、②砂糖がメインの材料で、そこに**③食塩**や**昆布エキス**が含まれている、ということです。

どんな栄養価がある？
栄養成分表示
も見て！

1粒当たり
エネルギー 28kcal
炭水化物 7g
食塩相当量 0.2g



のどのためと思ってたから、表示なんて見た事なかった…
 1粒に7gも糖分が☹☹
 5粒で140kcalも！！

成人の砂糖の摂取上限量
20g/1日
 ※糖が高い方は10g/1日

ポテトチップス類



《主原材料》
 ・じゃがいも
 ・植物油
 ・食塩
 1袋（60g 当たり）
 ・エネルギー 約350kcal
 ・脂質 約22g
 ・食塩相当量 約0.8g

その名の通り、じゃがいもが主原料。
 油で揚げて味つけをするので、
 エネルギーと脂質、食塩相当量が多め！！

チョコレート類



★チョコレート	☆チョコ菓子	
《主原材料》	《主原材料》	★小1枚 (4.6g) ☆小袋1つ (12g)
・砂糖	・砂糖	
・全粉乳	・小麦粉	・エネルギー 約30kcal 約70kcal
・カカオマス	・カカオマス	・脂質 約1.5g 約4.5g
・ココアバター	・ショートニング	・炭水化物 約3g 約7g
・植物油脂	・植物油脂	

当たり前ですが、甘いほうが砂糖は多い。
 ビスケットなどにチョコがついているものは、
 ビスケット分でエネルギーや脂質が増える！！

スイーツ（洋菓子）類



《主原材料》
 ・小麦粉
 ・無塩バター
 ・砂糖
 ・牛乳
 ・生クリーム
 1つ当たり
 ・エネルギー 約300kcal
 ・脂質 約20g
 ・炭水化物 約30g

甘～味とは対比し、カロリーや脂質・糖質は、
 かなり多めで現実には甘くない・・・
 摂取が続けば、減量は厳しい☹かも・・・

せんべい類



《主原材料》
 ・うるち米
 ・植物油脂
 ・食塩
 ・砂糖
 1枚（約20g）当たり
 ・エネルギー 約40kcal
 ・炭水化物 約10g
 ・食塩相当量 約0.5g

米が主原料なので腹持ちが良い。
 ナッツや揚げせんべいは、その分エネルギーや
 脂質は増える！！

柿ピー類



《主原材料》
 ・うるち米
 ・でんぷん
 ・ピーナッツ
 ・しょうゆ
 ・砂糖
 1袋（約30g）当たり
 ・エネルギー 約150kcal
 ・脂質 約6g
 ・炭水化物 約22g

アイス類



《主原材料》
 ・乳製品
 ・水あめ
 ・砂糖
 ・卵黄
 ・チョコレートコーティング
 （チョコレート使用のもの）
 1つ当たり
 ・エネルギー 約250kcal
 ・脂質 約13g
 ・炭水化物 約33g

アイスにも乳脂肪の量等で種類があり、
 脂質や糖分も違いがあります。
 よく食べるものはどんな種類ですか？