令和7年6月1日発行

三春病院 栄養科だより 6.7月号

間食の適切な摂り方

間食とは…

朝昼夕の食事以外に食べる軽食やお菓子 いわゆる“おやつ”のこと

間食の何が悪いの？

一般的に間食として食べる食品の多くはカロリーや糖質が多いことが問題です

間食の適正量は？

意外と少ない…？
どれだけ食べられるか確認しよう！

1日200kcalまでが目安

※特に食事制限が必要な方は**80～100kcal程度**

アイスクリーム
1カップ100g
205kcal

プリン
1個90g
103kcal

ポテトチップス
1袋60g
325kcal

まんじゅう
1個45g
129kcal

★間食は1日の摂取カロリーを守って楽しみましょう！

心あたりありませんか？間食の つい！ をやめるポイント

つい
一袋食べきってしまう…

個包装や小袋タイプを選ぼう！

つい
お菓子を買ってしまう…

空腹時の買い物は避けよう！

つい
お菓子をつまんでしまう…

菓子類の買い置きはやめよう！

つい
家族や友人の誘いを断れず…

身近な人に協力者を作ろう！

おすすめおやつレシピ♪ ～ヨーグルトバナナスコーン～

【1個あたり 約85kcal、たんぱく質2.3g】

〈材料〉8～10個分

- ・バナナ 50g
- ★薄力粉 200g
- ★砂糖 20g
- ★ベーキングパウダー 6g
- ・無糖ヨーグルト 60g

〈作り方〉

①バナナは軽くつぶす。
②ボウルに★を入れてよく混ぜる。
③②にヨーグルトと①を加え、ひとまとめにする。
④2cm程度の厚さにのばし、お好みの大きさに形成する。
⑤180度のオーブンで15～20分焼いて完成！

※今年度から2か月に1回の発行になります。次回は8.9月号になります。