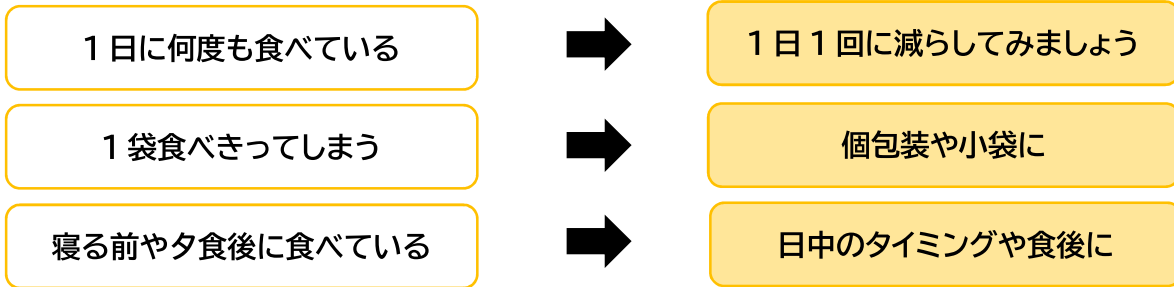


# 間食について

間食する際の注意点や上手に付き合うコツを紹介していきます。  
基本的には3食バランスの整った食事をしっかりと食べましょう。

## ポイント1 間食の食べ方



\*買い置きしないことや空腹時に買い物しないこと、  
家族などに協力してもらうことなどでも間食を減らすことができます。

## ポイント2 間食の目安量

1日200kcalまで、食事管理が必要な方は医師や管理栄養士に相談してみましょう。

## ポイント3 間食の選び方

おすすめの食品

・牛乳やプレーンヨーグルト  
(カップ1個 120g程度)



・ナッツ類(10粒程度)



・果物(りんごなら1/2個)



・高カカオチョコレート(2.3かけ程度)



・小魚や海藻のスナック(小袋1袋)



\*食事制限などがある方は医師や管理栄養士に相談してみましょう。

## ポイント3 コツ

- ・食品パッケージの栄養成分表示を確認する癖をつけましょう。
- ・まずは続けられる目標を決めましょう。小さな目標から始め、達成感を感じながら行うことでモチベーションにつながります。
- ・我慢のし過ぎはストレスにつながり、リバウンドや暴飲暴食の原因となるため、時にはリラックスして気を付けるところを守り、楽しく間食を取り入れてみましょう。