



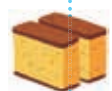
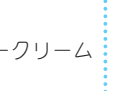
お菓子のとり方

おやつの時間や、ちょっとした合間、夜食などにお菓子を食べる事がありますか？糖分や脂肪分の多いお菓子は、エネルギーの摂り過ぎに要注意です。

菓子類のエネルギー量を確認して、適切に摂りましょう。

厚生労働省「保健指導における学習教材集」より

～ 菓子類のエネルギー量 (kcal) ～

菓子・嗜好飲料のエネルギー量 (kcal/ 1 人分)					
	100kcal	200kcal	300kcal	400kcal	
まんじゅう 35g					
		カステラ 50g			
					チーズケーキ 100g
ところてん 110g	あめ 20g	ポテトチップス 30g	クッキー 50g		
					ショートケーキ 150g
	チョコレート 15g	あんパン 60g			
					アイスクリーム 155g
	ゼリー 40g	プリン 110g	せんべい 65g		
					
スポーツドリンク 250ml		練りようかん 60g	ジャムパン 100g		
					メロンパン 120g
缶コーヒー 250ml		クリームパン 60g	チョココロネ 80g		
					
サイダー 250ml		あんみつ 155g	デニッシュベストリー 75g		

出典：「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

お菓子などは食生活に彩りを与える食品でもあるので、目安の摂取量として、できれば1日200kcal程度までにすることが望ましいです。そして、嗜好品で摂取したエネルギーは運動で消費しましょう。

◆ 嗜好品のエネルギーを速歩きで消費するには…(体重80kgの人として計算しています)

食品名	目安量	重量	エネルギー	速歩きで消費するために
チョコレート	1 / 4 枚	15 g	80kcal	20分
カステラ	1 切れ	50 g	160kcal	40分
ポテトチップス	小 1 袋	30 g	200kcal	50分

★運動不足のときは嗜好品を控えめにするなど、食事と運動を上手に組み合わせることが必要です。

