

おやつの上手な摂り方

心あたりは
ありませんか？

お腹が空いて仕方がない状態で夜遅くに帰宅して、「我慢できない！」と後悔するくらい夕食を食べ過ぎてしまったことはありませんか？

夜遅い時間のドカ食いはダイエットで一番避けるべき食べ方です。それを防ぐためにも、「つなぎ」のおやつがポイントです。



どんなおやつを
選べばいいの？

夕食前のおやつは、帰宅までの間、空腹感をおさえるための「つなぎ」の食事。



ヘルスUP日経Gooday30+ 参考

おやつを摂るときのポイント

- ①おやつで摂取する糖質は1回**10g以下**にする
糖質は血糖値の上昇とともに中性脂肪に変換されるため、とりすぎに注意が必要です。
- ②おやつで摂取するカロリーは**1日200kcal未満**が目標
摂取カロリーを意識しておよつもの1回量や頻度を調整することが大切です。

ナッツ・フルーツ・乳製品などの低カロリー・低糖質・高たんぱくの商品を選ぶ



量に注意
1日10粒程度を
目安に



量に注意
手のこぶし1つ分の
量を目安に



カロリーに注意
低カロリー、低糖質で
1個(約50g)程度を
目安に



カロリーに注意
1回で食べず
小分けにして
200kcal以内を目安に

注意：高血糖や糖尿病で治療を受けている方は、主治医の指示に従い適切な摂取エネルギーや糖質量を守りましょう。