

上手な間食のとりかた

食べる時間、タイミング、食べ方

- ☐ 太りにくい時間帯(午後4時くらいまで)に食べる
- ☐ 夕食後の間食は太りやすいので避ける
- ☐ リラックスして、よく味わって食べる
満足できたら食べるのをやめる
- ☐ おやつを食べてストレス発散するのをやめる

食べる量

- ☐ 間食の目安は1日200kcalにする
- ☐ 果物は1日に100gを目安に
午前中か15時のおやつに食べて、カロリーを消費する
- ☐ 袋菓子は少しずつお皿に出して食べる
- ☐ 物足りない人は、間食をとる「ひとつ前の食事」の量が不足していないか見直す



食べるもの

- ☐ 本当に食べたいものを1つ、よく味わって食べる
見た目や香りも楽しむ
- ☐ できるだけ食物繊維が多いものを食べる
干し芋、ドライフルーツ、ポップコーンなど
→血糖値の急上昇を抑えられます
- ☐ 糖分が添加されている飲料は飲まない



食べ過ぎないための工夫

- ☐ 間食をとらなくても我慢できそうなときは、買い物に行かない
- ☐ お菓子類は見えないところに保管する

間食のカロリーを
消費しましょう

100kcal消費するために必要な運動時間はどのくらい？

運動の種類	体重60kg	体重70kg	体重80kg
普通に歩く	31分	27分	24分
早歩きする	24分	20分	18分
ジョギング	14分	11分	10分
掃除機かけ	29分	25分	22分
お風呂掃除	27分	23分	20分