

Healthy.1

11 月号

「思春期の食事の特徴を知ろう」

自分にあった間食（おやつ）を選ぼう！！

自分の好きなように間食をとっていませんか。間食の役割を考えて食べるように心がけましょう。

○間食の役割○

昼食はしっかり食べたけど、おなかがすいて夕食まで待てない！そんな時のつなぎになるのが間食です。3回の食事では不足しがちな栄養を補ったり水分補給をしたりします。また、食べることで気分を切りかえるなどのリラックス効果をもたらします。

間食について考えましょう！

・量を考えよう！

1日の総エネルギー量の10～15%が適量です。200キロカロリーを目安にするとよいです。

アイス クリーム1個  144 kcal	ヨーグルト 1個  141 kcal	チーズ バーガー1個  310 kcal
カップめん 1個  381 kcal	炭酸飲料 1本 (350g)  179 kcal	ポテト チップス1袋 (90g)  499 kcal
チョコ レート1枚  390 kcal	ドーナツ 1個  188 kcal	あめ4個  47 kcal
		バナナ1本 (150g)  77 kcal

・食べる時間を考えよう！

食べる時間を決めることでメリハリのある生活になります。

・水分補給をしよう！

・不足しがちな栄養を補おう！

3回の食事では不足しがちなカルシウム・鉄・食物繊維などを含んだ物を選びましょう。



・表示を見ながら選ぼう！

原材料名をみることで、その食品に何が含まれているのか、また食品添加物の有無を確認することができます。

栄養成分表示からは、エネルギー量・脂質・塩分相当量なども知ることができます。市販品を選ぶ時には表示を見る習慣を付けましょう。

＝地場産物を知ろう！＝ほうれん草＝

1年中食べられているほうれん草ですが、夏と冬では栄養成分に差があります。ほうれん草の旬は冬で、夏にとれたものと比べるとビタミンCが3倍も多くなっています。根元が赤いのが特徴です。

野菜の中でも鉄分が多く、鉄の吸収を助けるビタミンCも豊富に含まれています。この辺りでは、飛島村・大治町・あま市の甚目寺地区で多く生産されています。

