

菓子・嗜好飲料と上手に付き合おう！

皆さんは知っていましたか？

食事バランスガイドでは、『菓子』『嗜好飲料(お酒を含む)』は、食生活の中の楽しみとしてとらえ、食事全体の中でバランスを考慮してとるようになっていています。これらの食品は、私たちの必要な栄養素をとる視点だけで考えれば、必要ありませんが、食事の楽しみのひとつでもあります。しかし、食べ過ぎるとエネルギーや糖類、脂質等の摂取オーバーになり、肥満や生活習慣病の原因につながる可能性もあります。あくまでも楽しみとして、適度に食べることを心がけましょう。

さまざまなお菓子類



多種類の飲料水



**1日の目安は、
この中から
200Kcal程度です！**

お酒各種

食事バランスガイド「適量と料理区分」(農林水産省)より

嗜好食品別のカロリーランキンガー一覧表

kcal	お菓子類	清涼飲料水	1日適量アルコール20g分 (女性や高齢者は半分量)
100	 ガム  ビスケット2枚  プリン100g	 乳酸菌飲料 65ml  栄養ドリンク 125ml  缶コーヒー(加糖) 190ml	 ワインなら 200ml  ウイスキーなら 60ml
200	 みたらし団子1本  どら焼き80g 1個  あんぱん80g 1個	 スポーツ飲料500ml  炭酸飲料500ml	 日本酒なら 180ml  ビールなら 500ml
300	 板チョコ1枚  メロンパン100g		 焼酎なら 100ml
400	 ショートケーキ100g		
500	 ポテトチップス100g		

飲み物は、
飲みすぎに注意が
必要です！

目指そう!! 1日200kcal以内!

★栄養成分表示を見る★

市販の菓子・嗜好飲料には、包装紙に栄養成分表示がされています。お店で買うときの参考にしましょう。

★活動量の多い日中にとる★

食べる時間と量が大切です。夜に食べると脂肪として蓄積されやすいので、自分が何時に何を食べるのかを考えて食べるようにしましょう。

★菓子類とお酒のバランスをとる★

お酒を飲む場合は、1日の適量を心がけ、日中のおやつと合わせて200kcal以内に抑えるようにして、バランスをとりましょう。