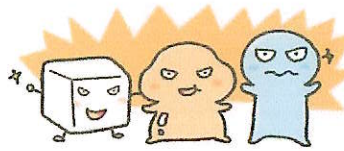


おやつ **何を** どう **食べる?**

朝晩がすずしくなり、秋の気配を感じる季節になりました。もうすぐ、食欲の秋です！ 食事と食事の間に、おやつを食べにくくなる人はいませんか？
ふたんのおやつのとり方について、考えてみましょう。



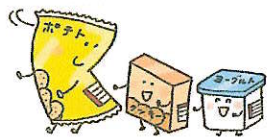
とりすぎ注意！ 糖分・脂質・塩分！！



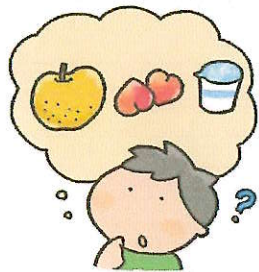
おやつは別名間食とも言い、朝食・夕の3食ではとりきれない栄養素や水分を補う役割があります。しかし、チョコレートやアイスクリームなどに多く含まれる糖分や、スナック菓子や惣菜パンなどに多く含まれる脂質・塩分は、どれも体に必要なものですが、とりすぎは糖尿病・脂質異常症・高血圧症などの原因になります。

見直そう！ 間食のとり方

自分の健康のために、間食のとり方を考えよう！



食べる内容を考えよう



食べる量を考えよう

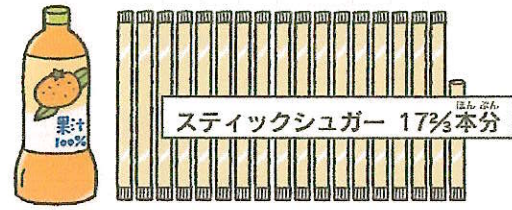


時間を決めて食べよう

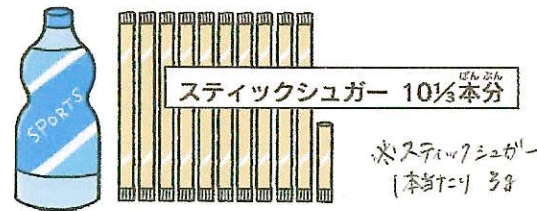


チェック！ 飲み物の砂糖の量

* ジュース(果実飲料) 500ml
... 砂糖相当量約57g



* スポーツドリンク 500ml
... 砂糖相当量約31g



間食をとるとき、一緒にジュースを飲む人はいませんか？ 冷たいものは甘味を感じにくくなりますが、実はジュースにはたくさんの砂糖が使われています。間食と一緒にジュースやスポーツドリンクを飲むと、糖分のとりすぎになってしまいます。間食時やふたんの水分補給は、水やお茶などにしましょう。



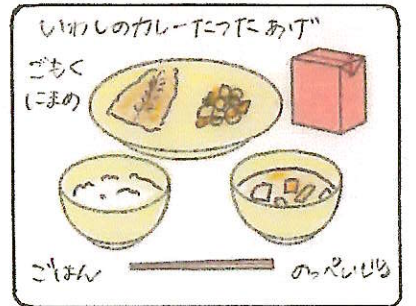
***** 毎月19日は食育の日*****

毎月19日前後に、減塩のコツを学ばれた南地区を実施しています。

10月に紹介する減塩のコツは「揚げたり焼いたりして香ばしさをつける」です。

19日(木)に登場する「いわしのカレー竜田揚げ」は、下味をつけたいわしを油で揚げ

ることで、香ばしく仕上げられています。調理方法を工夫し、おいしく減塩しましょう！



10/19(木)
食塩相当量2.0g

