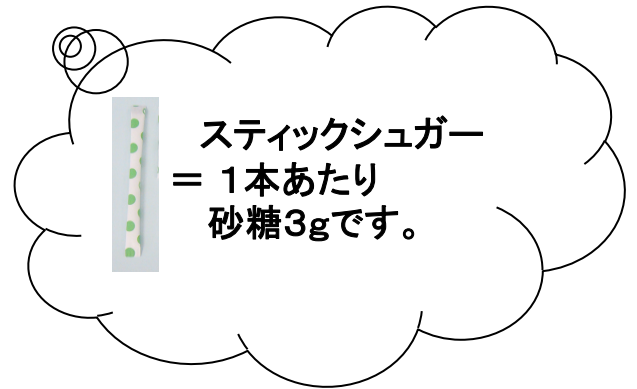


# 飲み物の中に砂糖はどれくらい入っているでしょう？

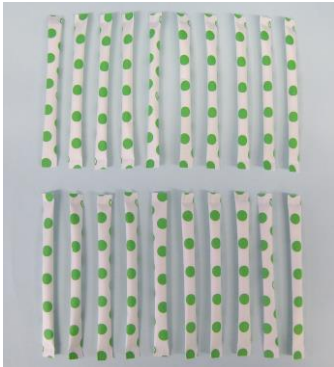
炭酸飲料(500ml)



砂糖 56g (スティックシュガー 約19本分)



炭酸飲料(500ml)



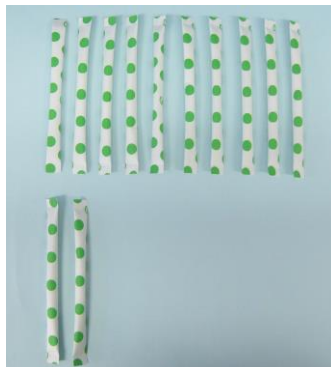
砂糖 60g (スティックシュガー 約20本分)

スポーツ飲料(500ml)

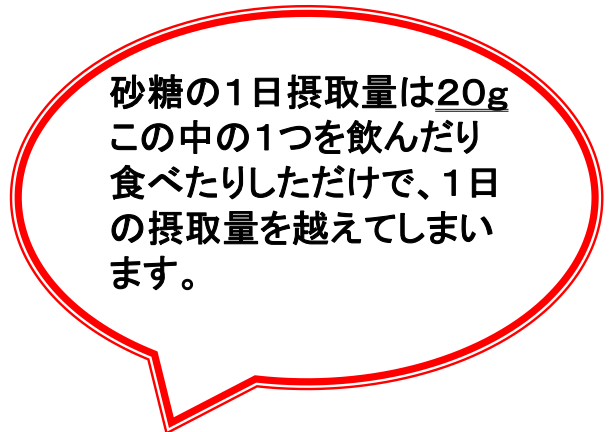


砂糖 30g (スティックシュガー 約10本分)

チョコレート菓子



(1箱で)砂糖 36g (スティックシュガー 約12本分)



ソフトキャンディー



(12粒で)砂糖 20g (スティックシュガー 約7本分)



毎月21日は、健康いさはや21の日

諫早市健康づくり推進協議会こども班

のむヨーグルト(200g)



砂糖 24g (スティックシュガー 約8本分)



野菜ジュース(200ml)



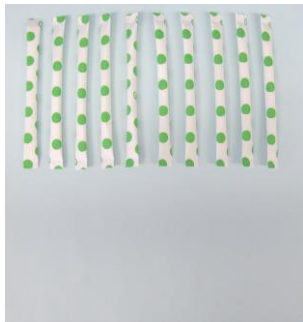
砂糖 4.5g (スティックシュガー 約1.5本分)



アイスクリーム(200ml)



砂糖 30g (スティックシュガー 約10本分)



キシリトールガム



砂糖 0g

# 上手なおやつを食べ方

時間と量を決める



バナナ1本  
約90kcal

+



ヨーグルト1個  
約100kcal

200kcalになるように組み合わせさせて食べましょう



ポテトチップス1/4袋  
(20g) 約100kcal

+



牛乳150ml  
約100kcal

人気のおやつばかり食べることがないようにしましょう

おやつの種類を変える



アイスクリームカップ  
1個約400kcal



氷菓アイス  
1本約70kcal



かき氷  
約70kcal



バナナ1本  
約90kcal

凍らせても

乳、砂糖を含んだアイスクリームよりも氷を原料として氷菓アイスを選ぶとエネルギーが抑えられます。

エネルギーの低いおやつを選ぶ



ポテトチップス  
40g(1/2袋)

200kcal

=



せんべい  
約70g(約3枚)

○スポーツに行くなら...

おにぎりやサンドイッチ、果物がおすすめです。あわせて十分な水分もとりましょう。(ジュースではなく、できれば麦茶を)

○肥満傾向なら...

摂取カロリーを抑えたいところですが、おやつの楽しみを奪ってしまってはストレスになります。低カロリーの食品を選びましょう。

○ながら食べはやめる

「ゲームをしながらのおやつ」はやめましょう。食べた実感がなく、ゲームと食べることがセットになってしまい癖になります。

○3食きちんと食べることが基本

おやつと食事を区別し、間食から食事まで2時間以上空けるようにしましょう。

○手作りのおやつがおすすめ

お母さんの手作りおやつに勝るものはありません。旬の果物や100%ジュースとゼラチンでゼリーなど、ぜひお子さんと一緒に作ってみてください。

○砂糖を摂りすぎるとどうなるか

体に現れる症状...砂糖の摂りすぎによってカルシウム不足になると、骨折、むし歯、いろいろ砂糖を摂りすぎた結果...肥満、動脈硬化、糖尿病など