

間食

「いつ食べる?」「何を選ぶ?」 との上手な付き合い方

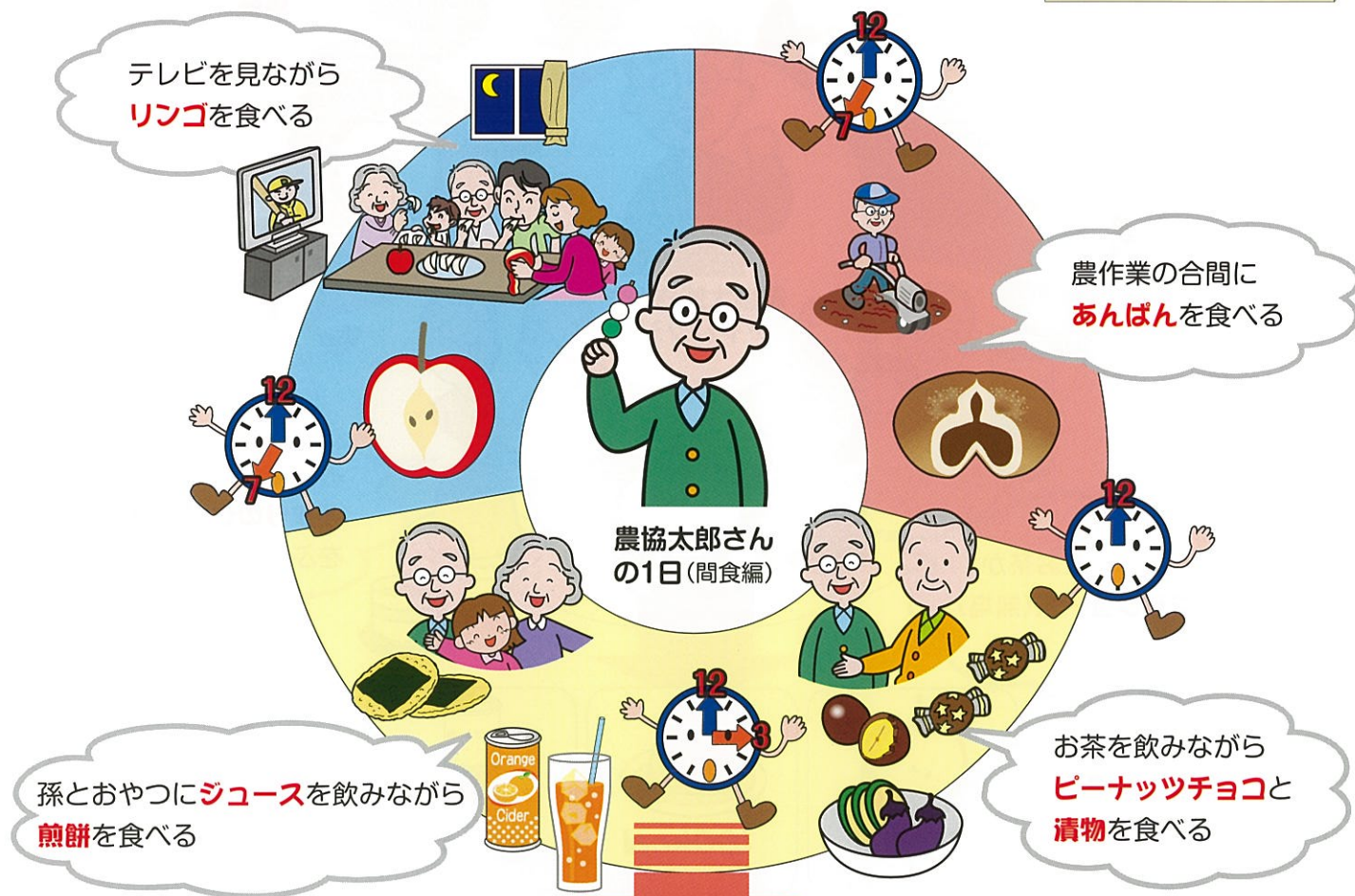


あなたの間食チェック!

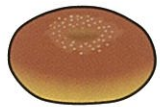
- ☐ 10時と15時のおやつがある
- ☐ 来客があるとついお菓子を食べてしまう
- ☐ 食後のデザートが楽しみ
- ☐ 甘い飲み物を飲む

右側の“間食チェック”いかがでしたか?

農協太郎さんと一緒に間食について振り返ってみましょう。



塩分 0.5g



300kcal

塩分 0.6g



10kcal



90kcal
(3個分)

塩分 0.6g



180kcal
(3枚分)



100kcal
(炭酸飲料200ml)



80kcal
(中1/2個分)

この日農協太郎さんがとった間食は…
合計 **760kcal** (塩分 1.7g)

そんなに歩けないよ…

760kcal消費するには**約5時間**歩かないといけない…
(体重70kgの方の場合)

登山の場合、**栗駒山の頂上**まで登ってやっと消費できます。



そこで、農協太郎さんが工夫した点をご紹介します!

裏面へ

太郎さんのチャレンジは あなたにもおすすめのポイントがいっぱい!

家族の団らんは温かい
お茶を飲みながら

農作業の合間に
果物を食べる

農協太郎さんが
チャレンジ!

孫とおやつにお茶か
トマトジュース(無塩)
を飲む

お茶を飲みながら
手作りのゼリーや寒天
をふるまう

80kcal

100kcal

40kcal
(無塩タイプ)

合計 220kcal(塩分 0g)

お腹まわりが
スッキリ♪
次の健診が
楽しみ!

農協太郎さんが工夫した点

- 菓子パンは控えて、大幅にエネルギー量ダウン!
- 夜の間食はメタボに直行! 果物は午前中に食べるようにした。
- 食事はよく噛んで満足感アップ! 食後のデザートをやめた。
- お漬物をやめて、高血圧対策!
- お菓子は目の届かないところにしまうことにした。



あなたの間食習慣を振り返ってみていかがでしたか?
楽しみながら、間食と上手に付き合っていきましょう!

JA宮城中央会 宮城県農村健康管理推進協議会

〒980-0011 仙台市青葉区上杉1丁目2番16号(JAビル宮城7F)

TEL 022-264-8245 FAX 022-264-8329