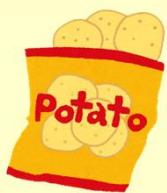


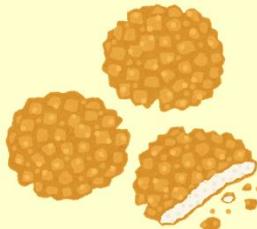
# おやつの食べすぎに注意！

とはいっても、おかしやジュースも楽しみたいですよね。大切なのは食べすぎないことと、時間を決めて食べること。食事のリズムやバランスをくずさないよう気をつけて  
**1日200kcal(キロカロリー)以内**を目安にしましょう。おかしや飲み物には、エネルギーが書かれたものが多いので、表示を見て、食べ過ぎていないかチェックしましょう。

## 【200キロカロリーのめやす】



ポテトチップス半袋



せんべい3~4枚



どら焼き1こ



アイスクリーム小1こ

おかしではなく、**果物を取り入れたり、**  
**ヨーグルトやチーズなどの**  
**乳製品もおすすめです。**

※50キロカロリーのめやす（上手にくみあわせて食べましょう）



りんご半分



みかん1こ



もも1こ



ヨーグルト100g