

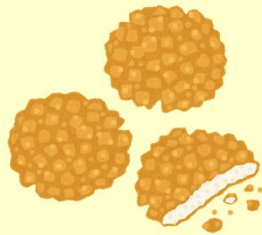
# おやつを食べすぎに注意！

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



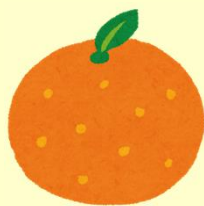
アイスクリーム小1こ

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