

# おやつ工夫



おやつは“間食”といって、その名のとおり食事と食事の間にとるもの。上手におやつをとることで、夜おそくに食べすぎるのを防ぐという働きがあります。

一方、**おやつはとり方を間違えると大変**。量やエネルギーが多すぎると、夕食がきちんと食べられなくなってしまいます。どんなものを、どのように食べればよいかを知って、おやつを楽しみましょう。



## 【おやつを食べすぎると…】

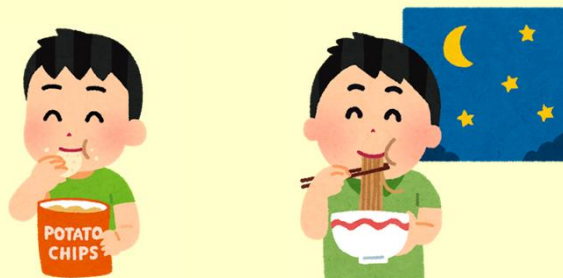
### ・エネルギーのとりすぎになる

おかしは思った以上にエネルギーの高いものが多いので気をつけましょう。



### ・生活リズムがみだれる

夕食が食べられなくなり、夜おそくにおなかがすきます。夜食を食べると生活リズムがみだれてしまいます。



### ・栄養がかたよる

おかしをごはんの代わりにしていると、栄養バランスが崩れてしまいます。

何をどのくらい食べればよいのかは、食事バランスガイドを参考に！

