

げんき NAVI 2021.10

熊本県立盲学校

おいしいものがたくさん！の秋、おやつの時間が楽しみ。

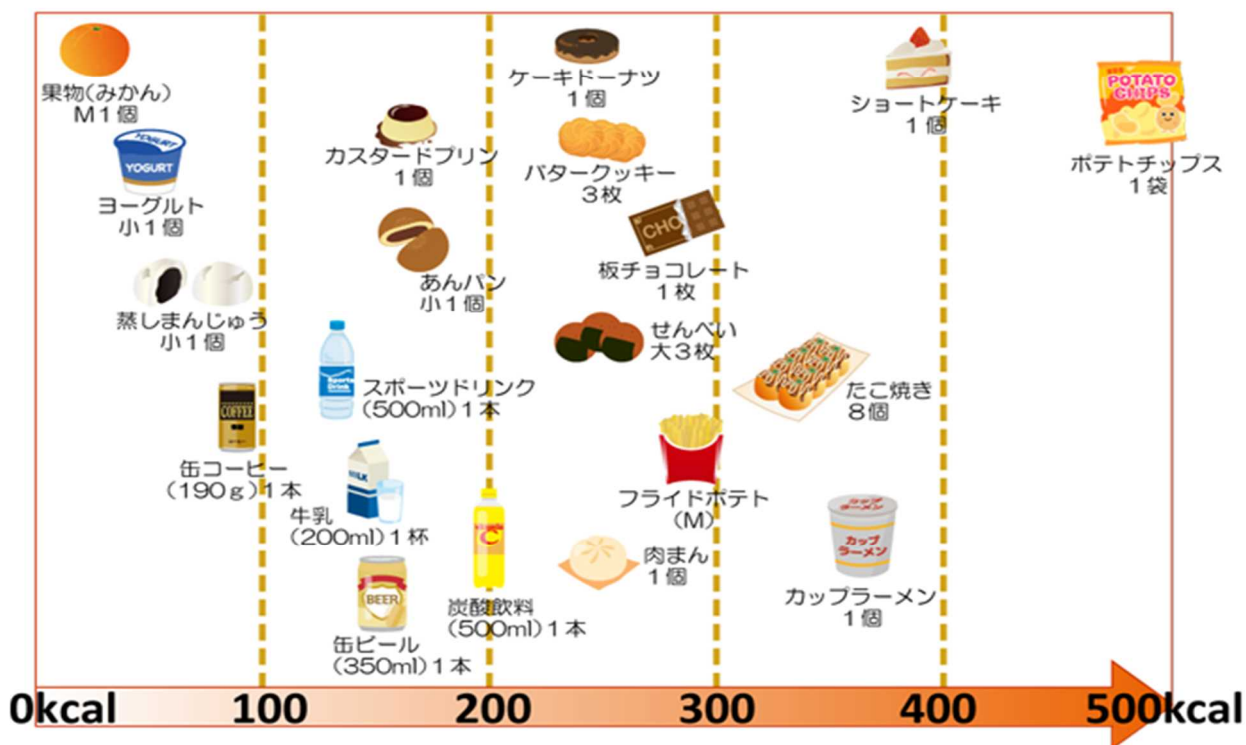
でも・・・好きなものを好きなだけ食べてしまうと、1日にとるエネルギー（カロリー）が必要なエネルギーよりも多くなり、食べ過ぎになる可能性があります。「いつ・なにを・どれだけ」食べるか、がポイントです。

★いつ・・・食事は3食ちゃんと食べて、5時までに、食べなくなった時だけ

★なにを、どれだけ・・・1日にとるエネルギーの10%、約200kcalまで
右のサイトや下のイラストで考えてみましょう。



ねんりんネットプログラム「自分のからだはじぶんでつくる」



厚生省ヘルスネット

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-03-013.html>



笑顔になれるおやつは『こころの栄養』 我慢しすぎは禁物です。
食べ過ぎたら、次の日で調整しましょう。