

# 間食や嗜好飲料は 楽しく適度に

おやつは1日 200kcal以内を目安にしましょう！

	100kcal	200kcal	300kcal
せんべい大1枚 90kcal	チョコレート1/2枚 140kcal	大福もち 240kcal	ショートケーキ 330kcal
	ポテトチップス1/2袋 170kcal	あんパン 280kcal	
	クリームパン 180kcal	ドーナツ 230kcal	
	カスタードプリン 160kcal	シュークリーム 190kcal	

市販品は  
栄養成分表示で  
カロリーをチェック  
しましょう。

## 糖分の多い飲料には注意しましょう！

嗜好飲料に含まれる糖分をスティックシュガーにおきかえると・・・

スティックシュガー

SUGAR 1本3g

水・お茶	イオン飲料 200ml	紅茶(加糖) 200ml	野菜ジュース 200ml	缶コーヒー 190ml	10%ジュース 200ml	炭酸飲料 200ml