

おやつを上手にとろう

1食の量が小さい子供にとってのおやつは、「第4の食事」とも言われ、栄養を補う大切な食事となりますが、大人にとってのおやつは、気分転換やコミュニケーションの一つであったり、自分のご褒美だったり、食事の時間とはまた違った楽しみがあります。今回は、おやつを上手に摂る方法を、糖質を中心に紹介します。

おやつの選び方

量を決めてゆっくり食べる

1日の摂取エネルギーの10%程度（120～200kcal程度）に抑えるのが目安です。栄養成分表示を見て、食べる量を調節しましょう。（医師の指示がある方は、指示に従ってください。）

時間を決めて食べる

脂肪になりにくい昼間に。また次の食事に影響しない時間にしましょう。

身体に良いおやつを選ぶ

おやつ＝お菓子である必要はなく、ビタミンやミネラル、食物繊維等栄養補給できるものを選びましょう。洋菓子は、バターや生クリーム等が含まれ、和菓子に比べ脂質が多めです。

「おやつをやめたい！」でも我慢することがストレスとなり、逆に爆食いや食事量が増えることもあります。週に〇回と決めたり、内容を見直してみましょう。



200kcal 以下のおやつ

- | | | | | |
|--|---------------------------------------|--|---|--------------------------------------|
|
串だんごしろうゆ
1本：118kcal
(糖質：26.9g) |
カステラ
1切れ：160kcal
(糖質：31.3g) |
チョコレート
1/2枚：143kcal
(糖質：12.2g) |
ショートケーキ
1/2個：189kcal
(糖質：25.6g) |
せんべい
3枚：126kcal
(糖質：26.7g) |
|--|---------------------------------------|--|---|--------------------------------------|

糖質控えめ

ビタミン・ミネラルや食物繊維などの栄養素が摂れるおやつ

コロチンBAR

- | | | | |
|--|--|--|--|
|
ミックスナッツ
20g：130kcal
(糖質：2.7g) |
くるみ4個
16g：108kcal
(糖質：0.7g) |
アーモンド・フライ味つけ
16粒：123kcal
(糖質：1.6g) |
小魚アーモンド
20g：95kcal
(糖質：2.4g) |
|
ゆでたまご
1個：91kcal
(糖質：0.2g) |
あたりめ
20g：62kcal
(糖質：0.1g)
※塩分0.8g 含まれます |
6Pチーズ
1切れ：58kcal
(糖質：0.0-0.6g) |
カマンベール
16g(1切れ)：52kcal
(糖質：0.0-0.8g) |
|
ヨーグルト・無糖
100g：62kcal
(糖質：4.9g) |
無調整豆乳
113kcal
(糖質：3.3g) |
韓国のり
1袋(8枚入)：24kcal
(糖質：0.05g) |
糖質が少ない果物は、アボカドやいちご。スイカやバナナは高めです。 |
- ※このような食品以外にも、ロカボや低糖質をうたった商品を活用するのもおすすめです。

- 糖質は少し多めですが、食事だけでは不足しがちな食物繊維や鉄・カリウム等が豊富なドライフルーツやプロテインバー、グラノーラ等もおすすめ。
- | | | |
|---|--|--|
|
干しあんず
3個：69kcal
(糖質：14.5g)
カリウム：312mg
鉄：0.6mg |
ドライマンゴー
2枚：96kcal
(糖質：23.6g)
カリウム：330mg |
干しプルーン
5個：94kcal
(糖質：22.1g)
鉄：0.4mg |
|
グラノーラ
25g：106kcal
(糖質：16.4g)
鉄：2.5mg |
焼き芋
1/3本：163kcal
(糖質：35.5g)
カリウム：540mg |
お焼き(野沢菜)
1個：108kcal
(糖質：21.1g) |
- β-カロテンも豊富!

必要以上におやつを食べてしまう！ こんなことはありませんか？

食後2～3時間経つと、なんとなくお腹が空く…

食事を抜きすぎると起こりがち。なるべく主食や主菜、副菜がそろった食事をしましょう。



口寂しくて食べてしまう…

ストレスや暇な時間、ダイエットなどに起こりがち。砂糖不使用ガムや飴、温かい飲み物を摂ったり、歯を磨くなどしてみましょう。

すぐに手が届くところに食べ物があり、つい食べてしまう。

「急なお客さん用」といって余分に買わず、また時間を決めて、お皿にとって食べるようにしましょう。



お菓子は、大袋ではなく小袋サイズに、また饅頭やケーキは一度に食べないように切って分けておくのもおすすめ！

全国の人気お土産エネルギーMAP

コロナ禍でしばらく旅行に行っていないという方も多いのではないのでしょうか。全国の、とくに人気のお土産（菓子）のエネルギーをマップにしました。

糖質と食物繊維の量を合わせたものが炭水化物で、ここでは、糖質は炭水化物とほぼ同じ量とさせていただきます。

バターサンド
1個：168kcal
(炭水化物：17.3g)

白い恋人
1枚：57kcal
(炭水化物：5.7g)

北海道 北海道

「白い恋人」なんて、1枚じゃすまないわ〜

博多通りもん
1個：115kcal
(糖質：19.2g)

カステラ
1切れ：112kcal
(炭水化物：22.7g)

營の陣太鼓
1個：173kcal
(炭水化物：40.1g)

ざびえる
1個：105kcal
(炭水化物：21.1g)

かるかん
1個：152kcal
(炭水化物：40.1g)

福岡 長崎 熊本 大分 鹿児島

むらさきめ
1個：99kcal
(炭水化物：22.3g)

因幡の白うさぎ
1個：122kcal
(炭水化物：23.2g)

もみじ饅頭
1個：103kcal
(炭水化物：23g)

阿山 鳥取 広島

うなぎパイ
1本：73kcal
(炭水化物：9.3g)

信玄餅
1個：170kcal
(炭水化物：38.9g)

ひとくちういろ
1個：94kcal
(炭水化物：22.4g)

静岡 山梨 愛知

雷鳥の里
1個：55kcal
(炭水化物：8.0g)

笹団子
1個：124kcal
(炭水化物：27.5g)

羽三重餅
1個：78kcal
(炭水化物：18.9g)

長野 新潟 福井

パティエのりんごステイック
1個：174kcal
(炭水化物：21.4g)

金萬
1個：86kcal
(炭水化物：19.2g)

のし梅
1個：29kcal
(炭水化物：7.4g)

かもめの玉子
1個：171kcal
(炭水化物：30.8g)

秋の月
1個：147kcal
(炭水化物：23.8g)

ままだおる
1個：122kcal
(炭水化物：21.1g)

青森 秋田 山形 岩手 宮城 福島

ちゃんすこ
1本：109kcal
(炭水化物：12.3g)

紅芋タルト
1個：111kcal
(炭水化物：17.2g)

沖縄 沖縄

一六タルト
1切れ：96kcal
(炭水化物：20.9g)

かんざし
1個：109kcal
(炭水化物：16.1g)

香煙 高知

阿蘭梨餅
1個：122kcal
(炭水化物：27.7g)

かげろ
1個：51kcal
(炭水化物：7.6g)

京都 和歌山

赤福
1個：92kcal
(炭水化物：21.2g)

三重

十万石まんじゅう
1個：114kcal
(炭水化物：26.2g)

東京ばな奈
1個：99kcal
(炭水化物：15.9g)

埼玉 東京

鳩サブレ
1枚：133kcal
(炭水化物：19.4g)

流がらす
1枚：75kcal
(炭水化物：10.6g)

神奈川 群馬

お問合せ

今回掲載した内容などご質問がございましたら、おもてなし担当者宛 (omotenashi@so.tohoyk.co.jp) へ「医療機関または薬局名」、「ご連絡先」等ご明記の上、メールにてお問い合わせください。
また、お問い合わせ頂いた内容につきましては、弊社営業担当者と情報を共有させて頂く場合がございますので予めご了承ください。
※本誌の内容を無断で転記、記載することはお断りしております。