

おやつピラミッド

おやつは心の栄養剤です。
健康のためには内容や量を考えましょう。



体重60kgの人が
消費に必要な運動

太りやすい

ケーキ

1カット(約100g)

菓子パン

1個(約80g)

300kcal以上



ジョギング
約1時間



ドーナツ

1個(約50g)

ポテトチップス

半袋(約45g)

大福

1個(約100g)

200~300kcal



水中歩行
約1時間



チョコレート

板チョコ半分(約30g)

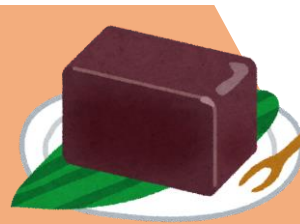
クッキー

3枚(約30g)

ようかん

1切れ(約60g)

100~200kcal



エアロバイク
(低負荷)
約50分



果物

約100g

ヨーグルト

小1個(約80g)

プリン

小1個(約70g)

チーズ

固形 1個(約20g)

アーモンド小魚

小袋1袋(約10g)

あたりめ

小1袋(40g)

100kcal未満

ウォーキング
約30分



冷凍フルーツも
おすすめ◎



おやつの摂取量は一般的には1日200kcalが目安とされています。
ただし、麻痺の影響や車いすの使用により活動量が少ない場合や、肥満傾向の場合は
食べる量も減らしましょう。主治医より指示がある場合は従ってください。



～おやつを楽しむ方～

① サイズ・量を考える

〈例〉

1箱(90g)
約500kcal



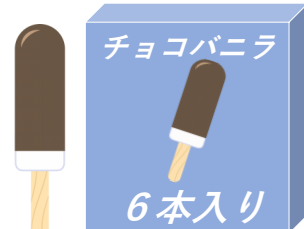
1箱(25g)
約150kcal



1個売りアイス
約300kcal



箱売りアイス
1本 約100kcal



～～個包装がおすすめです♡～～

チョコレート



ミニゼリー



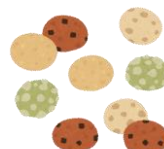
あめ



ミニおかし



豆菓子など



高血圧の方は
塩分にも注意

減塩



② 低カロリーの商品を選ぶ

〈例〉

0kcalゼリー



低カロリーアイス・クッキー



こんにゃくチップス・大豆チップス



栄養成分表示を見よう

栄養成分表示(△△gあたり)	
エネルギー	00kcal
たんぱく質	00g
脂質	00g
炭水化物	00g
食塩相当量	00g

③ 食べる時間に注意する

脂肪を溜めるホルモンの日中変動により
夜22時以降は 昼15時に比べて

約20倍 脂肪になりやすいとされています。
できる限り日中に食べるようにしましょう。

