

# ～おやつの上手な選び方～

仕事中、TVを見ながら  
ながら食べ！



良くないと分かっているけど・・・

やめられない・・・

お腹がすいた時に  
好きなものを好きなだけ！



## あなたが普段食べているおやつはどのくらい？

### アイスクリーム



1個あたり

**374 kcal**

糖質：35.3g

脂質：23.4g

### あんパン



1個あたり

**315 kcal**

糖質：62.5g

脂質：3.3g

### ショートケーキ



1個あたり

**282 kcal**

糖質：26.3g

脂質：17.3g

### チョコレート



1枚あたり

**379 kcal**

糖質：25.9g

脂質：17.4g

### ドーナツ



1個あたり

**393 kcal**

糖質：28.5g

脂質：18.0g

### せんべい



2枚あたり

**84 kcal**

糖質：18.0g

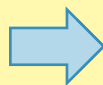
脂質：0.2g

## 取りすぎると……

おやつ



夜食



糖質の量が多いほど  
血糖値が上昇！

ケーキやドーナツなどの脂質の多い  
洋菓子では、悪玉コレステロールの  
上昇や肥満につながります！

## おやつを上手に楽しむために

- ① 質：エネルギーや糖質量の少ないものを選ぶ
- ② 時間：寝る前は厳禁！活動量の多い日中に食べよう
- ③ 量：量を決めて味わって食べよう

※治療中の方は主治医の指示に従いましょう



# ～賢く選ぼう 低カロリー・低糖質おやつ～

## SUNAO 〈バニラ〉



1個あたり  
**80 kcal**  
糖質：9.3 g  
脂質：3.3 g

## SUNAO 〈バニラソフト〉



1個あたり  
**120 kcal**  
糖質：9.9 g  
脂質：7.7 g

## SUNAO 〈なめらかプリン〉



1個あたり  
**120 kcal**  
糖質：9.6 g  
脂質：6.0 g

## SUNAO 〈クリームサンド〉 Wチョコレート



1袋あたり  
**64 kcal**  
糖質：4.5 g  
脂質：4.1 g

## BifiXヨーグルトプレーン砂糖不使用



375g入り

100gあたり  
**50 kcal**  
糖質：5.2 g  
脂質：0.6 g

## ZEROノンシュガービスケット



1袋あたり  
**85 kcal**  
糖質：9.2 g  
脂質：4.0 g

## やわらか黒おしゃぶり昆布



1袋あたり  
**26 kcal**  
糖質：2.7 g  
脂質：0.1 g

## こんにゃくチップスのりしお味



1袋あたり  
**59 kcal**  
糖質：8.7 g  
脂質：1.9 g

## ロカボ習慣ミックスナッツ



7袋入り

1袋あたり  
**174 kcal**  
糖質：1.9 g  
脂質：16.4 g

## 大麦の黒糖蒸しぱん (くるみ/レーズン)



各1個あたり  
**70 kcal 73 kcal**  
糖質：7.4 g / 9.6 g  
脂質：0.8 g / 0.3 g

## ブランのバタースティック



1本あたり  
**119 kcal**  
糖質：11.3 g  
脂質：7.3 g

## ブランパン



1個あたり  
**67 kcal**  
糖質：1.8 g  
脂質：2.8 g