

市販のお菓子やジュースに気をつけて！



市販のお菓子やジュースには糖分や脂質が多く含まれるため、量が多いと食事に影響してきます。成長に必要な栄養素を十分とるために、おやつでお腹が一杯になり、食事が食べられないということのないように気をつけましょう。

スナック菓子

1/4袋 (25g)
1エネルギー - / 139kcal

7/8杯分
添加糖分 / 0g

せんべい

1枚 (70g)
1エネルギー - / 172kcal

1杯分
添加糖分 / 0g

<参考>

ご飯1杯 = 160kcal
砂糖1本 = 5g

果汁飲料

1杯 (180g)
1エネルギー - / 90kcal

4/7杯分
添加糖分 / 18g
3と3/5本分

牛乳

1杯 (180g)
1エネルギー - / 83kcal

1/2杯分
添加糖分 / 0g

チョコレート

1/5枚 (10g)
1エネルギー - / 56kcal

1/3杯分
添加糖分 / 5g
1本分

シュークリーム

1個 (70g)
1エネルギー - / 172kcal

1杯分
添加糖分 / 8.4g
1と2/3本分

フライドポテト

Sサイズ (75g)
1エネルギー - / 230kcal

1と4/9杯分
添加糖分 / 0g

スポーツドリンク

1杯 (180g)
1エネルギー - / 46kcal

2/7杯分
添加糖分 / 12.6g
2と1/2本分

炭酸飲料

1杯 (180g)
1エネルギー - / 72kcal

4/9杯分
添加糖分 / 18g
3と3/5本分

※栄養価はメーカーにより異なります。

ショートケーキ

1個 (110g)
1エネルギー - / 378kcal

2と1/3杯分
添加糖分 / 31.9g
6と3/8本分

アイスクリーム

1個 (100g)
1エネルギー - / 180kcal

1と1/8杯分
添加糖分 / 33.4g
6と2/3本分

クッキー

5枚 (40g)
1エネルギー - / 246kcal

1と1/2杯分
添加糖分 / 6g
1と1/5本分

☆ 市販のお菓子は、脂質も多く含んでいます！

<参考> 小さじ1杯の油 = 3g

