

# 栄養だより 10月 11月 月号

## おやつと上手に付き合うコツ

おやつの食べ方によっては塩分や水分、カリウムやリンの摂りすぎにつながります。おやつの選び方を工夫するとともに、食べ過ぎにならないよう注意しましょう。



## カリウムが多いおやつ

- 芋類や豆類が主原料であるものはカリウムを多く含みます。スナック菓子やおかき類は塩分も多いため、たくさん食べると体重増加の原因になります。



- 和菓子によく使われる芋、栗、黒糖、あんこなどはカリウムを多く含みます。



- バナナやメロンなど果物はカリウムの多いものが多数あり、特にドライフルーツはカリウムが非常に多いです。



- ナッツ類やチョコレート類はカリウムだけではなくリンも多いので要注意です。



## リンが多いおやつ

- 卵や牛乳を材料に使用しているものはリンを多く含みます。



## おやつを食べるときのポイント

- あくまでも三食の食事が基本なので、おやつの量が多くて食事量が減ったり内容が偏ったりしないようにしましょう。
- おやつでとるエネルギー量は1日100~200kcalまでにしましょう。
- 袋からそのまま食べると食べ過ぎにつながるため、あらかじめ食べる分を小皿に移して食べる、個包装のものを選ぶなどの工夫をしましょう。
- おやつを選ぶときはカリウムやリン、塩分の多いものはなるべく避けましょう。どうしても食べたいときはごく少量にし、頻度もできる限り減らしましょう。



## カリウム、リン、塩分の少ないおやつ (例)

