

食べ過ぎ・飲み過ぎには気をつけよう!



間食のエネルギー量



ちなみに...

お菓子など、甘い物を摂り過ぎると...

間食 = 日に必要なエネルギー量の約10%が目安

となると
 1日の目安量 = 220 ~ 270 kcal



普段の食事とは別で、間食や夜食を食べる機会が中学生は増えてくると思います。ですが、食べ過ぎてしまうと様々な弊害がでてきてしまいます。普段食べている間食のエネルギー量などをきちんと知った上で、適正量を守りましょう。