

肥満予防には摂取カロリーを抑えることが大事ですが、わかっていてもなかなかやめられない間食。気分転換についつい食べてしまうという方も多いでしょう。間食を控えるために、取り方に気をつけましょう。

【間食を取り過ぎないために】

- ◆目につく場所にお菓子などを置かない
- ◆果物も取り過ぎない。
- ◆食べたくなったら飴やお茶で代用する。
- ◆ジュースよりお茶や砂糖なしのコーヒーを選ぶ。
- ◆時間と場所を決める。
- ◆夜に食べるのを控える。

【間食の選び方例】

◆洋菓子を和菓子に変える

ケーキ1個 280kcal→大福1個160kcal=120kcalダウン

◆和菓子を果物に変える

大福1個 160kcal→グレープフルーツ1個
80kcal=80kcalダウン

◆ジュースをお茶や水に変える

ジュース→1杯減らして=80kcalダウン

