

# 外出自粛のストレス・・・おやつが食べたい！

おやつは、生活の楽しみやコミュニケーションのツールにもなります。  
食べ方次第では、体も心も健康にしてくれる大切な食事です。

## 【おやつ選びの3つのポイント】

- ① スナック菓子は200kcalを目安に。量を決めましょう。
- ② 不足しがちな栄養素を補う食品を選ぶ。（タンパク質・カルシウム・鉄分）
- ③ せんべい・スナック菓子は塩分が少ないものを選ぶ。



# 身体も喜ぶおやつ

## 【スナック菓子の食べ方を工夫する】

- ・お皿に少しだけ出して食べる。
- ・少量パックになっているものを選ぶ。
- ・一緒に飲むものは砂糖が含まれていないお茶などにする。

## 【オススメおやつ】

- ・甘栗
- ・茎わかめ
- ・果物（バナナ・りんご・みかんなど）
- ・低脂肪ヨーグルト
- ・コーンフレーク＋牛乳

