



おやつのはどのくらい？



おやつ食べたいから、夕食のご飯抜いたらいいか！と思ったことはありませんか？
『ご飯＝おやつ』になるのか確認してみましょう！

ご飯 1 杯 (150g)
カロリー **234** kcal
糖質 **55.7** g

どら焼き 1 個
(セブンイレブン)
カロリー **260** kcal
糖質 **38.5** g

アイス 1 カップ
(明治 スーパーカップ)
カロリー **374** kcal
糖質 **35.3** g

プッチンプリン 1 個
(160g)
カロリー **212** kcal
糖質 **28.1** g



どのおやつもカロリーと糖質は
ご飯と変わらない！
いろんな種類食べられる…？

ケーキドーナツ 1 個
(ヤマザキ)
カロリー **209** kcal
糖質 **22.5** g

せんべい 2 枚
(12.5g)
カロリー **48** kcal
糖質 **10.4** g

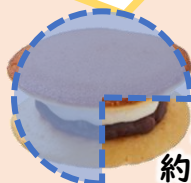
適正なおやつのは

カロリー **200** kcal

※とくに食事管理が必要な場合
80～100 kcal

糖質 **10** g

カロリー **65** kcal
糖質 **9.6** g



大福
約 1/4 個

カロリー **125** kcal
糖質 **11.8** g



アイス
約 1/3 カップ

カロリー **71** kcal
糖質 **9.4** g



プリン
約 1/3 個

『ご飯の代わりにおやつ』では、
必要な栄養量が不足し、空腹感のため
おやつのはが増え体重増加の原因に…。
適正なおやつのはを守ることが
大切です◎



カロリー **105** kcal
糖質 **11.3** g



ドーナツ
約 1/2 個

カロリー **48** kcal
糖質 **10.4** g



せんべい
2 枚
(12.5g)

<糖質の少ないおやつ>



『**ロカボマーク**』は、極端な糖質制限をするのではなく、**美味しく、**
楽しく適正な糖質を取ることを推奨しています。

このマークがある商品は『糖質』を調整しているので、いつもより
多めにおやつを食べられるかも！



ご飯 150g
カロリー **163** kcal
糖質 **35.0** g



どら焼き 1 個
カロリー **136** kcal
糖質 **8.9** g



アイス 1 個 120g
カロリー **80** kcal
糖質 **5.8** g



2 個食べても普通の
プリンよりカロリー、
糖質とも低い！

プリン 1 個 60g
カロリー **51** kcal
糖質 **2.6** g



カロリーと糖質は
普通のドーナツの
約半分！
ドーナツ 1 個
カロリー **92** kcal
糖質 **7.2** g

ノンフライスナック
1 袋 35g
カロリー **48** kcal
糖質 **10.4** g



普通のご飯の 100g と
同程度の糖質
= 1.5 倍多く食べられる！