

# 間食のとり方



間食というとチョコレートやクッキー、おせんべいなどのお菓子を思い浮かべる方も多いと思いますが、間食＝お菓子というわけではありません。足りないものを補うという役割があります。

普段より間食が多くなっている方、食欲がなく食事が一度にたくさんとれない方、「間食」を上手にとって元気に過ごしましょう。

## <おすすめの間食>

### ゆで玉子



#### 『たんぱく質』が豊富

1日3食、肉、魚、卵、豆腐などを使った料理が少ない場合、1日1個を目安に  
他にも、豆乳（1日200ml程度）や  
小魚（5g程度）もおすすめ



### 果物



#### 『ビタミン』、『ミネラル』が豊富

1日200gを目安に（種、皮を除く）  
バナナなら2本程度  
キウイフルーツなら2個程度



### 牛乳・乳製品



#### 『カルシウム』、『たんぱく質』が豊富

牛乳 1日200ml程度  
ヨーグルト 1個（100g）程度  
チーズ 1個（20g）程度



など

やせも肥満も病気のリスクがあります。

身体を動かして、1日3食バランスよく食べましょう。

食事制限などがある方は、医師の指示に従ってください。



ウイルスが付いた手で食事をすれば、口から感染する可能性があります。  
調理前後、食事前、間食前にも手を洗ってくださいね。（前回の資料参照）