

チェックしてみよう!「わたしの間食生活」^{おやつ}

わたしの間食生活^{おやつ}

- 間食は好き?^{おやつ}
(大好き ・ 好き ・ あまり好きではない ・ 嫌い)
- いつ食べることが多いですか?
(午前中 ・ お昼 ・ 2時 ・ 夕方 ・ 夕食後 ・ 夜中)
- 食べる頻度は?
(毎日 ・ 週に2~3回 ・ 週に1回 ・ その他())
- どのような間食をよく食べますか?^{おやつ}
()
- 一番好きな間食は?^{おやつ}
()

こんな食べ方していませんか?

- あてはまるものに、チェックしてください。
- おやつタイムはまわりの人と同じもの、同じ量
- テレビを観ながら、無意識に食べてしまうことがある
- 身体によいから、果物はたっぷり食べている
- 運動するとき、スポーツドリンクは欠かせない
- 小腹がすいて、寝る前に何か食べたくることがよくある

- ★ おやつ^{おやつ}の量と内容は、なるべく自分仕様にしましょう。
- ★ 食べてもよい量だけ出しましょう。
- ★ 果物も、食べ過ぎると糖分のとりすぎになります。
- ★ 高血糖に気をつけて。水分補給ならお水かお茶を。
夜更かしすると小腹がすくので早く寝るよう心掛けましょう。