

# 間食するとき、守ること

☑ 現在、実行している項目にチェックを入れてください。

## 食品を選ぶ

- 商品裏の成分表示を必ずチェック  
(特にカロリー、炭水化物・糖質量)
- できるだけ低カロリー・低糖質なものを選ぶ
- お店では、その時食べる分だけ、時間をかけて選ぶ
- お腹がすいている時に買い物しない、買いだめしない

## 食べる時間を選ぶ

- 夕食後、寝る前は食べない
- 食べるなら午前中、もしくはエネルギーを消費する活動前、運動前
- 3食の食事内に加えてみる
- 間食を習慣にせず、食べる時のルールを決める

## 食べる量を考える

- 指示エネルギー量の範囲を超えない
- その時、食べてもいい量だけ出す
- 少しずつ、ゆっくり味わう(早食いすると食べ過ぎます)

## わたしの改善目標

“おやつ”の許容範囲は個人差がありますので、主治医および医療スタッフと相談しながら、自分に合った量や種類、食べ方などを見つけてください。