



間食を見直そう！



お菓子などの嗜好食品は、糖質や脂質が高いことが多く、少量でも高エネルギーの摂取となり、摂取エネルギー量をオーバーしてしまいがちです。摂取する食品の内容と量には注意が必要です。

この食品、角砂糖何個分？

身近なお菓子を角砂糖何個分の糖質が含まれているか表しました。
※角砂糖1個を糖質4gで換算しています。



カステラ2切63g

角砂糖 約16個分



ポテトチップス50g

角砂糖 約6.5個分



チョコレート40g

角砂糖 約5個分



ショートケーキ1個

角砂糖 約12個分



プリン1個

角砂糖 約4.5個分



アイスクリーム1個

角砂糖 約5.5個分



大福1個

角砂糖 約7.5個分



おせんべい2枚

角砂糖 約2.5個分



コーラ1杯

角砂糖 約5.5個分



オレンジジュース1杯

角砂糖 約5.5個分



管理栄養士おすすめの間食



エスシーグループの管理栄養士厳選のおすすめの間食をご紹介します。すべてお取り寄せ可能です。せっかく食べるなら“質の良い間食”にしたいですね。日本人は普段の食生活ではカルシウムや食物繊維が不足しがちです。「最近足りてないな」と感じる栄養素を間食で補うと良いでしょう。



カルイト こんにちはせんべい
・和風だし味 ・ハーブ&ピネガー味
・コンソメ味 ・梅こんぶ味
(15g) 150円

食物繊維たっぷり！



ロカボスタイル低糖質
スイートナッツ
(25g×7袋入) 950円

お値段しますが
美味しい！
管理栄養士の
人気No.1☆



SOYJOY ソイジョイ
アーモンド&チョコレート味
ストロベリー味など
(30g) 120円



ラカント 低糖質
スイートアーモンド
(10g×10袋) 610円



SUNAO クリームサンド
レモン&バニラ(6枚入)
270円



低糖質 ロカボクッキー
(2枚×5袋入) 350円



鉄プラスコラーゲンウエハース
(18枚入) 300円

鉄分補給に！



タニタ食堂監修のカルシウムせんべい
(16g×6袋入) 300円

※価格はすべて2022年4月時点のものです