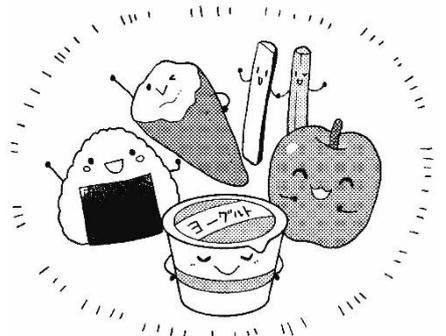


©少年写真新聞社2022

「芸術の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」と、秋はいろいろなことに取り組みのよい季節です。そして、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る「食欲の秋」でもあります。食べ過ぎに気をつけて、朝・昼・夕の三食や間食で秋の味覚を楽しみましょう。

間食(おやつ)の役割を考えよう

間食には食事では不足する栄養素などを補う役割がありますが、朝・昼・夕の三食で栄養をしっかりとれていれば、必要ありません。また、間食で好きなものを好きなだけ食べてしまうと、エネルギーや脂質や糖分、塩分のとり過ぎになってしまいます。間食は不足しがちな栄養素(カルシウムなど)がとれるように内容を考えて、時間と量を決めてとることが大切です。おすすめの間食は、乳製品や果物、野菜スティック、ふかしいも、おにぎりなどです。



©少年写真新聞社2022

間食3か条

1. 時間や量を決めて食べよう!
2. 不足しやすい栄養素を補おう!
3. 栄養成分表示を見て、脂質・糖質・塩分のとり過ぎを防ごう!

©少年写真新聞社2022

自分にぴったりの間食は?

夕食が早い人は

軽めにします。間食をたくさん食べると、夕食の時におなかすかず、必要な栄養素をとれなくなってしまいます。



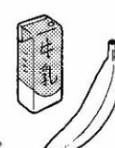
塾や習いごとで夕食が遅い人は

出かける前におにぎりや野菜スープなどの軽い食事をとります。帰ってから食べ過ぎるのを防ぎます。



スポーツをしている人は

主食のごはんをしっかり食べ、間食は三食で足りない栄養素を補うようにします。果物や乳製品がおすすめです。



©少年写真新聞社2022

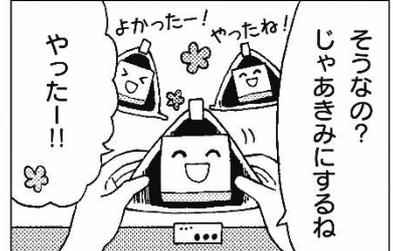
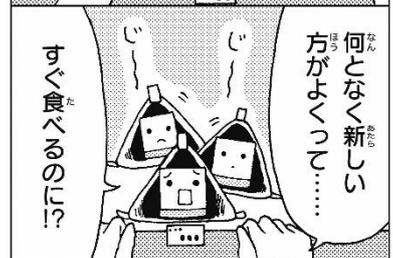
10月は食品ロス削減月間・10月30日は食品ロス削減の日

「手前から買う!」で食品ロスを減らそう

食品ロスは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。調理や食べる時だけでなく、食品を買う時から食品ロスを削減するためにできることがあります。食品を買う時、期限が長いものから取ると、期限が短いものが残り、それが食品ロスにつながってしまいます。奥の方から取るのではなく、手前から買うようにします。



すぐ食べるなら手前から



©少年写真新聞社2022