

# 間食のとり方

## ダイエット時の上手な間食の取り方

### ポイント 1

不足しがちな栄養素を含むものを選ぶ

乳製品⇒ Ca

果物 ⇒ ビタミン類



### ポイント 2

飲み物のポイント

カロリーゼロ製品を選ぶ

缶コーヒーは糖分が多い



### ポイント 3

お菓子は小袋を買う

1回に食べる量を決める



### ポイント 4

デザートを選び方

アイスクリーム：1カップ 約 270kcal

ヨーグルト：1カップ 約 70kcal

200kcalの節約



### ポイント 5

食べるタイミング

週末だけ or 週に2日だけ

間食はご褒美と考える

