




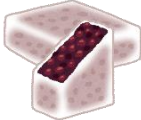








## 間食（おやつ）について

間食（おやつ）を食べる場合は自身の状態に合ったものを選び、楽しく、美味しく召し上がってください。どんなものを食べたら良いか解らないときは、管理栄養士にご相談ください。






### ～ 和風編 ～



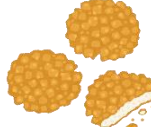

食品名	にくまん	どら焼き	あんまん	五平もち（味噌）	大福もち
個（食）/g	110	100	100	120	80
写真 ※参考					
エネルギー/kcal	286	284	280	217	188
たんぱく/g	11	6.6	6.1	3.6	3.8
塩分/g	1.3	0.4	0	0	0.1
カリウム/mg	341	120	64	68	37
リン/mg	96	80	58	49	46
水分/g	43	32	37	66	33

食品名	きんつば	練ようかん	今川焼	柏餅	カステラ
個（食）/g	70	60	80	80	50
写真 ※参考					
エネルギー/kcal	186	178	177	165	160
たんぱく/g	4.2	2.2	3.6	3.2	3.1
塩分/g	0.21	0	0.01	0.01	0.05
カリウム/mg	112	14	46	32	40
リン/mg	60	19	42	38	48
水分/g	24	16	36	39	13

食品名	瓦せんべい	草もち	くずまんじゅう	芋かりんとう	かりんとう（黒）
個（食）/g	40	65	65	30	30
写真 ※参考					
エネルギー/kcal	159	149	143	143	132
たんぱく/g	3	2.7	2	0.4	2.3
塩分/g	0.1	0	0.1	0	0
カリウム/mg	44	31	14	165	90
リン/mg	37	33	20	16	17
水分/g	2	28	29	2	1

～ 和風編 ～

食品名	くし団子 あん	笹だんご	南部せんべい (落花生)	もなか	ねりきり
個 (食) / g	65	55	30	45	45
写真 ※参考					
エネルギー/kcal	131	131	128	128	119
たんぱく/g	2.5	2.1	3.5	2.2	2.4
塩分/g	0	0.1	0.3	0	0
カリウム/mg	29	55	69	17	15
リン/mg	33	26	36	22	21
水分/g	33	22	1	13	15

食品名	くし団子 みたらし	水ようかん	ういろろ	揚げせんべい	八つ橋
個 (食) / g	60	60	50	16	18
写真 ※参考					
エネルギー/kcal	118	103	92	74	71
たんぱく/g	1.9	1.6	0.6	0.9	0.6
塩分/g	0.4	0.1	0	0.2	0
カリウム/mg	35	10	9	13	9
リン/mg	31	14	9	14	9
水分/g	30	34	27	1	0.3

食品名	生八つ橋 餡入り	醤油せんべい	くずもち	甘納豆 あずき	らくがん
個 (食) / g	25	16	50	15	10
写真 ※参考					
エネルギー/kcal	70	60	46	44	39
たんぱく/g	1.1	1.2	0.1	0.8	0.2
塩分/g	0	0.3	0	0	0
カリウム/mg	19	21	1	15	2
リン/mg	13	16	2	12	2
水分/g	8	1	39	4	0.3

ご自身に合った間食（おやつ）は見つかりましたでしょうか。例えば食欲が無いときカロリーを摂りたくて、甘いものなら食べれそうなときは「あんまん」。バリバリした食感とカロリーを求めたいなら「瓦せんべい」を選ぶなんていう方法もあります。間食は良い・悪いということはありません。上手に食べて”食”を楽しんでください。