おやつのＳＯＳ量

とりすぎに注意

おやつをとる基準は、Ｓ＝さとう、Ｏ＝油、Ｓ＝しお　によって決まります。

（単位g）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| おやつの品名 | 量 | Ｓ  さとう | Ｏ  油分 | Ｓ  塩分 | おやつの品名 | 量 | Ｓ  さとう | Ｏ  油分 | Ｓ  塩分 | |
| **ポテトチップス** | １袋  ６０g | ０ | ２２ | 0.9 | **せんべい** | １枚 | ０ | ０ | 0.7 | |
| **チョコレート** | １枚  100g | ３５ | ２２ | ０ | **ふかしいも** | １本 | ０ | ０ | 0.3 | |
| **ショートケーキ** | １個 | １５ | １７ | ０ | **りんご** | １個 | ０ | ０ | ０ | |
| **クッキー** | １箱  ６０g | １５ | １６ | ０ | **肉まん** | １個 | ０ | ４ | １ | |
| ガム | １箱  ６枚 | １９ | ０ | ０ | **フライドポテト** | １人前 | ０ | ２３ | 1.1 | |
| **アイスクリーム** | １個 | ３０ | ２０ | ０ | **ハンバーガー** | １個 | ０ | １３ | | ０ |
| **ドーナツ** | １個 | １０ | １０ | ０ | **カップ麺** | １人前 | ０ | １６ | | ７ |