

【補食と間食って何が違うの??】

補食：1日の指示エネルギー**以外で**、
低血糖の予防や対処のためにとる食事のこと



ご飯
茶碗1/2杯



クラッカー



クッキー
2枚半



せんべい



ミルクチョコレート
3かけ

間食：1日の指示エネルギーの**範囲内**で、
3回の食事以外でとる食事のこと



ケーキ
1/4個



まんじゅう
半分



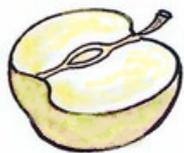
ポテトチップス
10枚



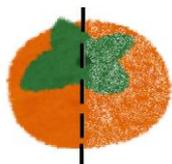
アーモンド
10~14粒



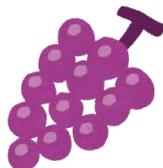
ピーナッツ
15~20粒



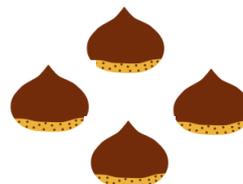
梨
半分



太秋柿
1/2個



巨峰
10~15粒



栗
3~5個



とうもろこし
1/3本