

【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

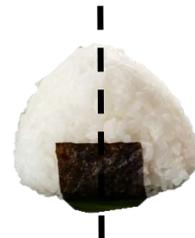
80Kcal  
以内！



マリービスケット  
1袋(3枚)



ムーンライトクッキー  
1袋(2枚)



コンビニサイズのおにぎり  
1/2個 (=50 g)

**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

100 kcal  
以内！



ケーキ  
1/4個



いきなり団子  
1/2個



ポテトチップス  
10枚



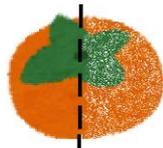
アーモンド  
10~14粒



ミルクチョコレート  
3かけ



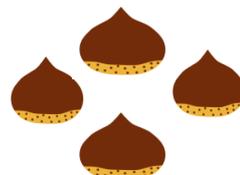
梨  
1/2個



太秋柿  
1/2個



巨峰  
10~15粒



栗  
3~5個



とうもろこし  
1/3本