

# とやま生活協同組合の ロゴマークが決定！

とやま生活協同組合のロゴマークは、未来を担う若い世代を代表する県内の美術・デザイン専攻科で学ぶ高校生の皆さんからデザインを募集し、4点の最終候補から組合員の皆さんの投票で決定しました。

## 投票結果

【投票期間】8月2日～8月13日  
【投票参加数】3,466  
【有効投票数】3,456

おひろめは  
**10月16日(土)**  
14:00～15:00

10月16日(土)にボルファートとやまで開催するプレスリリースイベントで、とやま生活協のロゴマークがよいよ発表されます！当日の様子はインターネットで生中継します。富山県生協ホームページよりぜひご覧ください！



ヘルシー  
コープ通信  
Vol.1



## 大人のための おやつを食べ方



皆さんはどんなときにおやつを食べますか？

小腹が減ったとき？リラックスするとき？気合を入れるとき？それとも食後のデザート？

甘いものが好き、しょっぱいものが好き、フルーツが好き！、コンビニを覗くと美味しそうなスイーツがずらり。お店の棚にはいつも新しい商品が並んでいてワクワクしますよね。

……ですが、おやつはどのくらい、どんなものをとるのが良いか、ご存知ですか？

### おやつは 心の栄養です

おやつを食べると気持ちがホッしたり、リフレッシュをしたり、心の大事な栄養です。ですが食べ過ぎは禁物。普段の食事の邪魔をしない程度が望ましい量とされています。目安としては1日の食事のエネルギーの1割程度。普段不足している栄養素を補えるものだと理想的ですね！



お好みのものを。不足しがちな食物繊維やビタミン、カルシウムを補えるものだと理想的。



多くても200kcal程度まで\*。  
1日の摂取エネルギーの10%程度を目安に！！

・活動量の少ない成人女性の1日の推定エネルギー必要量は1350～1750kcal。仮に1600kcalとするとおやつのエネルギー目安はそのうち160kcal程度になります。

・体重を減らしたい場合はおやつの量を減らすなど調整しましょう。  
※持病のある方は、かかりつけの医師や管理栄養士の指示に従ってください。

\*厚生労働省・農林水産省作成「食事バランスガイド」より

### ヘルシーおやつ派はこちら

#### カルシウムが補える



2個で30kcal  
鉄 2.3mg  
カルシウム 220mg

#### 食物繊維が補える



4粒で約87kcal  
食物繊維約2.3g  
(1粒9gとした場合)

好きなものも、量を決めて。  
個包装あたりや、1つあたりのエネルギー表示を確認しましょう。

#### ★200kcal 以下のおやつの目安★



個包装あたり32kcal  
⇒6個で192kcal