

おやつのとりについて

○おやつは何のために食べるの？

おやつの役割は2つあります。1つは、気分転換と身体の疲れをとることです。もう1つは、1日の食事で摂りきれなかった栄養を補う役割があります。子どもは成長するために、大人に比べて体重あたりのエネルギーや栄養素を多く必要とします。しかし、消化吸収機能が未発達で、一度に食べられる量も少ないため、1日3回の食事だけでは必要な栄養量を満たすことができません。そのため、3回の食事で摂ることができなかった栄養量をおやつで補います。

おやつの食べる量やエネルギーが多すぎると、夕食がきちんと食べられなくなってしまいます。かえって、夜遅くにお腹がすいてしまい夜食を食べることになると、翌朝の食事にも影響が出て、生活リズムも乱れてしまいます。どんなものをどんなふう食べればよいかを知って、楽しいおやつの時間を過



○おやつのとり方

①食べる時間を決める

時間や回数を決めずに食べると、その後の食事がきちんと食べられず、必要な栄養を摂ることができなくなります。また、子どもの求めるままにおやつを与えると、偏食やむら食い、わがままの助長、肥満、虫歯などの原因にもなります。

おやつは、食事をする3～4時間前にとるのがよいとされています。例えば、午後6時頃に夕食を食べる場合、午後2時～3時くらいにおやつをとると、夕食もきちんと食べることができます。

②おやつの内容は、1日の栄養バランスを考えて決める

おやつというとチョコレートやせんべいなどのお菓子を思い浮かべる人が多いかもしれませんが、お菓子は生活の中の楽しみの1つですが、エネルギーの高いものが多いので気をつけて食べないと肥満などの原因になってしまいます。

おやつは、3回の食事で摂りきれない栄養を補給する役割があるので、おにぎりや焼き芋、野菜スティック、果物などエネルギーやビタミンを補給できるものが良いです。特に、子どもは成長に伴い丈夫な骨をつくる必要があるため、カルシウムを多く含む食べもの（牛乳、ヨーグルトやチーズなどの乳製品、小魚）を積極的に取り入れましょう。また、これからの暑い時期は水分補給も大切です。水やお茶、野菜ジュースなどをおやつと一緒に取り入れることも良いです。

③食べる量を決める

1日の基本となる3回の食事をきちんと食べることが大切なので、おやつは量を決めて食べましょう。おやつの適量は、約200キロカロリーを目安にとると良いです。お菓子や飲み物には、エネルギー量が書かれているものが多いので、選ぶときの参考にしてください。



参考：農林水産省ホームページより

例1：ビスケットの栄養成分表示

栄養成分表示	
1袋(50g)あたり	
エネルギー	260 kcal
たんぱく質	3.8 g
脂質	12.1 g
炭水化物	33.2 g
ナトリウム	200 mg

・100gや100ml、1食分、1袋分など一定の単位あたりの含有量が表示されています。
・栄養成分表示を見るときは、書かれている数値が食品何gあたりなのか、1食あたりなのかなどに注意しましょう。

・熱量(エネルギー)からナトリウムまでの5項目は必ず表示されています。これらに加え、他の成分の量が書かれていることもあります。