

おやつと上手に付き合おう！

皆さん、日ごろから“おやつ”を食べていますか？

おやつは、心にも体にも、「ほっ」とゆとりを与えてくれます。

また、コミュニケーションの一つとしての役割もあり、生活に楽しみを添えてくれます。

ですが食べすぎは、肥満や糖尿病などの病気の原因に繋がりますので、以下の3つのことに注意して食べましょう。

① 種類

“おやつ”と言われると、甘いお菓子やスナック菓子を想像してしまいませんか？
これらは、高カロリー・高脂質・高塩分のものが多いため、注意が必要です。

② 量

ついつい、たくさんの量を食べてしまっていないですか？

おやつの摂取量は、1日の総エネルギーの約10～15%とされています。

目安としては、1日200kcalまでを心掛けましょう。

エネルギー(kcal)については、商品パッケージの栄養成分表示に記載されていますので、チェックしてみてください。

③ タイミング

夜遅い時間に食べていませんか？

おやつを食べるときは、なるべく活動量の多い明るい時間帯を選ぶようにしましょう。

おやつは、甘さが少なく食事に近いものをオススメします。

具体的には、おにぎりやイモ類、果物、牛乳・乳製品などです。

それから、成長期にある子どもたちは、体をつくる意味でもおやつは重要です。

体づくりには、日々多くの栄養素を必要とします。

ですが、消化・吸収能力が未熟なので、

3回の食事だけでは必要な栄養素を補うことができません。

そのため、おやつが“小さなごはん”として大切な役割を担ってくれます。

3歳までは午前10時頃と午後3時頃の1日2回、3歳からは午後の1回を目安に

しましょう。

おやつは、“種類・量・タイミング” に気をつけて、
楽しみながら食べるといいですね！

参考：農林水産省「おやつの意味を知りましょう」