

夏休みが終わり、2学期が始まりました。冷たいものを食べ過ぎたり、食事や起床の時間が不規則になったりと、生活リズムが乱れていませんか。まだまだ暑い日が続きます。元気に過ごすために、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけましょう。

おやつを見直してみましょう



おやつとは

おやつという言葉は、「^やハ^{どき}つ刻」に由来します。江戸時代の時間の数え方で、午後3時ごろを指します。江戸時代中頃まで、食事は1日、朝と夜の2食でした。そのため、昼食のかわりになるものをハつ刻に食べていたことから、午後の間食として「おやつ」という言葉が定着しました。

選び方

おやつ(間食)は、本来3回の食事では不足しがちな栄養素を食事と食事の間にとることが目的です。おやつでとるエネルギー量は、200kcal(1日に必要なエネルギーの10%)くらいが目安と言われています。お菓子や清涼飲料水には、エネルギーの多いものがたくさんあります。選ぶ時は、食品表示を確認してみましょう。



ポテトチップス(1袋55g)
約308kcal

アイスクリーム(1個200ml)
約374kcal



チョコレート(1枚50g)
約283kcal



炭酸飲料(500ml)
約225kcal

甘いお菓子だけでなく、果物やヨーグルトなどもおやつになります。不足しがちなカルシウムやビタミン類などが多く含まれているものを取り入れることで、栄養補給にも繋がります。



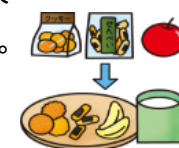
スポーツをする人や、夜ご飯が遅くなる時には、エネルギーやたんぱく質を摂れるものもおすすめです。



おやつを食べる時に気をつけたいこと

量

お菓子や清涼飲料水は、1袋、1本全部ではなく、皿やコップに分けて食べたり、飲んだりしましょう。



時間

だらだらとおやつを食べたり、食事の前や寝前に食べたりすると、食事のリズムが乱れやすくなります。1日3食しっかりと食べられるようにおやつの時間も考えましょう。



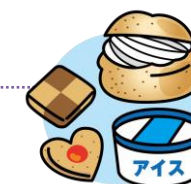
組み合わせ

お菓子には、たくさんの砂糖(S)や油(O)、塩(S)が使われています。これらをとりすぎると、肥満などの生活習慣病につながります。2種類以上のおやつを食べる時は、組み合わせに注意し、SOSのとりすぎに気を付けましょう。

Sugar(砂糖) → 甘いお菓子だけでなく、炭酸飲料や果汁飲料にも多く含まれています。水分補給は、水やお茶など、砂糖が入っていないものを選びましょう。

Oil(油) → 油で揚げたスナック菓子だけでなく、アイスクリームやチョコレートなどにも油(油脂)が含まれています。

Salt(塩) → スナック菓子やラーメン、ファストフードなどに多く含まれています。



給食も参考に



ういろう、大学いも、焼きさつまいもの甘みつけ、変わりピザ、白玉だんごなど給食で提供している献立もおすすめです。ぜひご家庭でもつくってみてください。

秋はたくさんの食材が実る季節です。今が旬のなし、ぶどうなどの果物やさつまいも、くりなども取り入れてみてください。

大阪市のホームページに、学校給食の情報を掲載しています。是非参考にご覧ください。

