

食育通信



令和3年 2月号
大阪市立育和小学校

間食(おやつ)について考えよう

間食は、食事と食事の間に摂るもので、1日3食だけでは不足しがちな栄養や水分を補給する役割があります。特に、幼児や低学年の児童は、たくさんの栄養を必要とするものの、消化機能が未熟であることなどから1回の食事でたくさん食べることができません。そこで年齢によっては食事のひとつとして間食が必要です。しかし、好きなものを好きなだけ食べる摂り方をすると、糖分や脂質、塩分の摂りすぎで肥満などの原因になるため、間食を摂る場合は工夫して摂るようにしましょう。

間食には、勉強や運動など、疲れた体や心をリラックスさせる効果があり、気分転換や生活にうるおいを与えるなどの役割もあります。



間食の摂取目安

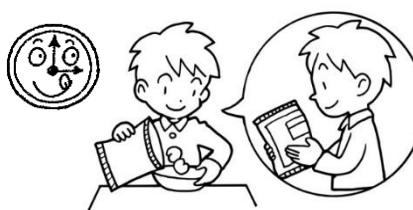
間食を摂るとき、どのようなものをどのくらい食べていますか。
一般的には、1日200kcal(キロカロリー)程度が適量だといわれています。

菓子・嗜好飲料のエネルギー量 (kcal/1人分)					
	100kcal	200kcal	300kcal	400kcal	
ところてん	110g	まんじゅう (市販品参考) 35g	カステラ 50g	チーズケーキ 100g	
チョコレート	15g	ポテト チップス 30g	シュークリーム 90g	ショートケーキ 150g	
ゼリー	40g	あめ 35g	クッキー 50g	アイスクリーム 155g	
練りようかん	60g	あんパン 60g	どら焼き 85g	ジャムパン 100g	
スポーツドリンク	250ml	プリン 110g	おせんべい 65g		
缶コーヒー	250ml	クリームパン 60g	チョココルネ 80g		
サイダー	250ml	あんみつ 155g	メロンパン (市販3種類の平均) 120g		
デニッシュタペストリー	75g				

200kcalは、ごはんの場合、お茶碗に軽く1杯くらいのカロリーです。

間食を摂るときのワンポイント

栄養成分表示などを確認し、200kcalより多い場合は、少量を取り分け食べるようしましょう。



不足しがちな栄養素(カルシウムや鉄分など)を取り入れましょう。



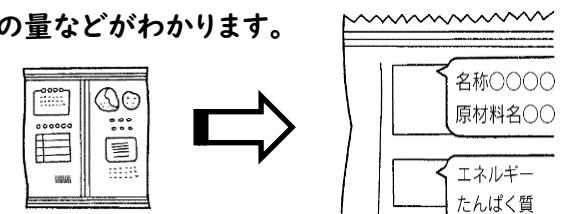
食事と同様に、よく噛んで食べるようしましょう。



飲み物を組み合わせるときは、無糖のお茶やカルシウムが豊富な牛乳などがおすすめです。



市販の飲食物を選ぶときは、原材料名や栄養成分表示などを参考にしましょう。原材料名からは食品に含まれるものや食品添加物の有無が確認できます。また栄養成分表示からはエネルギー量や糖分、塩分の量などがわかります。



間食には、果物や野菜、いも類なども積極的に取り入れて、ビタミン・ミネラル類を摂取しましょう。



1日の食事でどのような主食・主菜・副菜・汁物を摂取するのか、間食でどのようなものを選ぶのかを書き出して確認するのもいいですね。

