

6月は、
食育月間

こどものおやつ おとなのおやつ

皆さんは、1日にどれだけ、どのようなおやつを食べていますか？おやつは、空腹を満たすだけでなく、家族・友だちと一緒に楽しい時間を過ごすツールにもなります。

しかし、食べ方によっては、むし歯や肥満につながるほか、食事バランスが悪くなるなど、悪影響もあります。おやつを甘く考えずに、正しい知識について学びましょう。

健康増進課
☎24-2221

こどもにとってのおやつとは？ **補食**

おとなにとってのおやつとは？ **嗜好品**

幼児期 1～5歳

小学生～高校生

働き盛り世代

高齢世代

3回の食事に必要な栄養を補うことが出来ないため、第4の食事「補食」として必要です。

つまり、「おやつ＝甘いお菓子」ではありません。
甘いお菓子ではなく、「おにぎりやパン、乳製品、野菜・果物など**食事に近い食べ物**」を食べるように心がけましょう。

3回の食事で十分に栄養を取ることができるので、おやつを食べなければいけないことはありません。



仕事の残業中におやつ（お菓子）で小腹を満たしていませんか？**残業する時間帯はお菓子を食べないようにしましょう。**下の「分食のすすめ」を参考にしてみましょう。



高齢世代は、代謝が低下し、体重や筋肉量が落ちやすくなります。

！やせ気味の方は、幼児期と同じように「補食」と考えて、食事に近い食べ物を食べるようにしましょう。

毎日食べる必要はなく、楽しみの一つとして、量や時間、回数に注意して食べましょう。

むし歯になりやすいおやつ・なりにくいおやつ

むし歯になりにくいおやつを食べるように心がけましょう

むし歯になりやすい

砂糖を多く含んでいる。
しかも食べている時間が長い。



砂糖を多く含んでいる。



むし歯になりにくい

砂糖を含んでいない。または、自然の糖分で、食べかすも残りにくい。



すぐに作れる！体にいい！

簡単おやつレシピ



人参のガレット風

材料（4人分）

人参……………1本(140g) ピザ用チーズ……40～50g
薄力粉……………大さじ1 オリーブオイル…大さじ1
すりごま(白)…大さじ1 バジル粉 or パセリ粉
……………小さじ1/2

作り方

- 1 千切りにした人参をボウルに入れ、薄力粉を入れ和える。すりごま・ピザ用チーズを加えて和える。
- 2 フライパンにオリーブオイルを半分入れて熱し、1を広げて入れ、弱火～中火で焼く。少し火が通ったら、フライ返しで時々押さえる。
- 3 底の方がカリッと焼けたら、裏返してオリーブオイルの残りを食材とフライパンの間に入れる。時々フライ返しで押さえて火が通るまで焼く。最後にバジル粉やパセリ粉をふりかけて完成。

簡単アレンジ

人参の代わりにじゃが芋や長芋、玉ねぎを使ったり、ツナやコーン、ベーコンを加えてもおいしく作ることができます。



分食のすすめ 夕食の時間が遅い人は、このように変えてみましょう

- ①午後5時頃カロリーの高いおにぎりなど主食を食べる。
- ②帰宅後の遅い時間におかずを食べる。

遅い時間に食べるときは、食べる時間を分割することで…

- ①血糖値が上昇しにくい
- ②肥満や生活習慣病の予防



お菓子を食べずにこのように食べ方を意識してみてください

必ず守ってほしい

おやつ3つのルール

おやつを食べる上で、【量】【時間】【回数】が重要になります。
むし歯や肥満、食事バランスが悪くならないように、注意しましょう。

ルール1：量

ルール2：時間

ルール3：回数

幼児期

1～2歳 100～150kcal／日
3～5歳 150～250kcal／日

小学生～大人

0～200kcal程度／日

食事

おやつ

食事

おやつと食事の間は2～3時間空けましょう。

幼児期

1～2回／日

平日、保育園等でおやつを食べていたら、家でおやつを食べる必要はありません。

小学生～大人

0～1回程度／日

！ 注意ポイント

1日に何度も食べたり、ダラダラ時間をかけて食べているとむし歯の原因になります。
回数を決めましょう。



！ 注意ポイント

食べ過ぎると肥満の原因になるほか、甘いものには中毒性があるので、おやつばかりを欲しくなります。



！ 注意ポイント

時間を空けないとおなかが空くリズムが整わず、後の食事が十分食べられません。
また、お腹がいっぱいだ好きなものだけ食べて、嫌いなものを残してしまうなど、食事バランスが悪くなります。