

# 間食について

～間食=甘食ではありません～



## なぜおやつを食べるのか？(本来の目的)

### 補食

乳幼児：消化器官が未発達な乳幼児は、3食の食事量では成長に十分な栄養素をとりきれないので、不足分を補うためです。

成人：仕事や学校などで食事間隔が長くなる場合、あるいは強度の高い運動をする前などの低血糖補正のためです。

成長期やスポーツをする人、妊婦、高齢者などは通常より多くの栄養が必要になるためです。

?

## 積極的に摂りたい栄養素



### タンパク質

身体を構成するために最も重要な栄養素です。



### ビタミン

摂取したタンパク質や糖質、脂質などを身体の中で上手に使う(代謝する)ために必要な栄養素です。

### カルシウム

人体で最も多いミネラルです。成人では体重の1.5~2%になります。

### 鉄

酸素の運搬のみならず、成長の促進や全身の機能を高める働きがあります。

おやつは1日の必要カロリー量の1割程度 ※成人の場合約200kcal

## 砂糖の摂りすぎに注意しましょう

### おすすめのメニュー

#### 軽食……おにぎりやサンドイッチ

魚や肉などが入るとタンパク質と鉄も摂れます。



#### 果物……バナナやみかん

※果物そのものを食べましょう エネルギー源とビタミン補給ができます。



#### 乳製品…ヨーグルトやチーズ

タンパク質、ビタミン、カルシウムが摂れます。



#### その他…ゆで卵、小魚アーモンド

動物性タンパク質、カルシウムが摂れます。



### 特別な日だけにしたいメニュー

- ・アイスクリーム
- ・チョコレート
- ・炭酸飲料全般
- ・スポーツドリンク
- ・ジュース
- ・乳酸菌飲料



- 補食の概念から、おやつはお菓子である必要はありません。
- 砂糖は3歳までは極力避けましょう。
  - ・むし歯の原因である酸を出す菌が多く定着しやすくなります。
  - ・子どもが甘いものの味を覚えて、甘いものを食べる習慣がつきやすくなります。
- 毎日必ず食べなければならないものでもありません。
- 心理的な楽しみ、食べ方の学習(姿勢やひと口量)、コミュニケーションの場となることを期待しましょう。
- だらだら喰いはむし歯になりやすくなるため、規則正しい食習慣を心がけましょう。

★相談できるかかりつけ歯科医をもちましょう