

号外編

Let's 食育

おやつは上手に食べましょう！ ～健全な食生活の推進～

食育推進キャラクター
でこん丸



「おやつ」といえば、スナック菓子やチョコレート、ケーキなどを思い浮かべる人も多いと思います。おやつ（間食）とは、1日3回の食事以外で飲食するものを指します。

特に子どもは胃が小さく、消化・吸収機能も発達途中のため、1日3回の食事では必要な栄養量を摂ることが難しいので、おやつの役割は非常に重要です。

子どものおやつは「第4の食事」

子どもの成長は盛んでまだ消化機能が十分ではないために3度の食事だけでは栄養が不足します。それを補うのがおやつ（間食）であり、「おやつ＝お菓子」ではありません。

果物、野菜、牛乳・乳製品、穀類、いも類、豆類などを選びましょう。大切なのは食べ過ぎないこと、時間を決めて食べることです。

大人の間食も1日200kcalまで！

大人にとっての間食とは、食事以外に摂取するエネルギー源となる食べ物と飲み物のことです。食事だけでは摂取できない栄養素を補うだけでなく、仕事や勉強などでの気分転換、生活にうるおいを与えるなどの役割もあります。

しかし、好きなものを好きなだけ食べてしまうと、肥満などにつながる可能性があります。

＜おやつ選びのポイント＞

① おやつの時間を決めよう！

食事と食事の感覚は、4～5時間が理想ですが、昼食と夕食の間があくときには、軽めのおやつをとり、調整します。特に子どもは時間を決めて食事のリズムを作ることが大切です。

【目安】1～2歳児は午前1回と午後1回、3～5歳児は午後1回程度、次の食事との間が2時間以上あけましょう

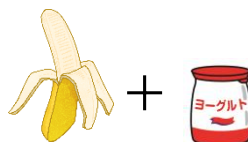
② おやつの量の目安を知ろう！

次の食事に影響がない量で、1日に必要なエネルギー量の10～20%が目安で、一般的には200kcal程度となります。子どもの年齢、体格などにより個人差がありますが、1～2歳児100～200kcal程度、3～5歳児120～250kcal程度が目安になります。

③ おやつの質を考えよう！

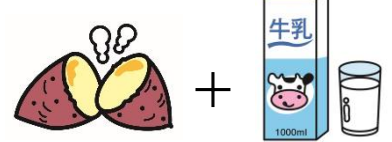
食事では不足しがちな栄養素を補えるものを選びましょう。（例：カルシウムの補給 → 乳製品）
糖分や脂肪の多いもの、塩分のとりすぎには気をつけましょう。

【約150kcal】



バナナ(1本) ヨーグルト

【約180kcal】



焼き芋(1/3本) 牛乳(100ml)



第四次かごしま食育推進計画の目標

栄養バランス等を意識した食生活を送っている人の割合の増加 （現状）76.3% → （目標）80%以上

