



おやつ の目安

おやつは子供だけではなく、大人にとっても楽しみの1つではないでしょうか。食事バランスガイドでも、「菓子・嗜好飲料」は「楽しく適度に」とされています。食事には“おいしさ・楽しみ”という役割もあるので、適量とタイミングを知って、おやつを楽しんでみてはいかがでしょうか？

◆子供にとっての“おやつ”

子供は体が小さいため、一度に食べられる量は少なく、代謝が活発でよく動き回るため、1日3回の食事では必要なエネルギーや栄養を満たすことができません。そこで食事と食事の間におやつをとることで、不足している栄養やエネルギーを補うことができます。

食事を十分にとれない場合、食事はおかずを中心にとり、エネルギー補給となるおにぎりやパンなどをおやつとしてとりましょう。



【子供のおやつ例】

- ・果物
 - ・乳製品（ヨーグルトやチーズ）
 - ・主食（おにぎり、サンドイッチ、ホットケーキなど）
 - ・芋類（焼き芋、ふかし芋、スイートポテトなど）
- 水分は牛乳がお勧めです。



★選ぶポイント★

- ①甘すぎない
 - ②塩味が強すぎない
 - ③油を使いすぎていない
 - ④エネルギーが高すぎない
- （個人の食事量によってこととなりますが、おやつのお目安量は、1～2歳は約 140kcal、3～5歳は約 250kcal 程度です。）



◆大人にとっての“おやつ”

◎空腹を軽減する

食事時間の間隔が開きすぎると、人間の身体は次の食事エネルギー源になる糖質や脂質を蓄えようとします。また、長時間食事をとらないと必要以上に空腹を感じるため、一度に食べる量が多くなり、肥満や胃腸への負担が増すこともあります。軽めのおやつを上手にとり、食事時間の間隔を開けすぎないようにしましょう。



◎疲れを癒す

脳へのエネルギー補給により頭がさえ、仕事の能率がUPすることもあります。



◎気分をリフレッシュさせる

甘い物を少しとるだけで気持ちが落ち着きます。

【おやつをとるタイミング】

夜間におやつを食べると脂肪として蓄積されてしまうので、なるべく**身体を動かす日中**に食べるようにしましょう。



【大人のおやつ目安量】

1日のエネルギー量の約 10%程度で、約 150～200kcal が目安です。

★200kcalのおやつ★

アイスクリーム小1個、板チョコ約 1/2 枚、せんべい3～4枚、豆大福1個、ショートケーキ約 1/2 個など



【残業時のおやつ】

残業で夕食が遅くなりそうなときには、おやつとして、おにぎりやサンドイッチ、パン、うどんなど消化がよく、腹もちのする軽食を夕食の一部として食べることがお勧めです。帰宅後はカロリーの低い野菜や海藻類、大豆製品などで栄養を補い、おやつと合わせて夕食とすることも有効です。

残業中のおやつ例



帰宅後の食事例



無料栄養相談 実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします
お気軽にスタッフにお声掛け下さい



◆おやつ食べ過ぎ防止策

- ★大袋入りのスナック菓子などは、小皿に食べる分を取り分けたり、小袋サイズを利用する
- ★栄養成分表示を確認してから購入
- ★おやつ時の飲み物は、お茶や水、無糖のコーヒー、紅茶など甘味がない飲み物を
- ★おやつを食べ過ぎたときは次の日のおやつを控えたり、少なめにするなど調整する

