

健康的な「おやつ」のとり方

「おやつ」には、食事だけでは不足するエネルギーと栄養素を補う役割があります。ただし、内容や食べ方を間違えると、将来の生活習慣病の原因となってしまうことも。おやつは「食事の一部」と考えて栄養補給する必要があります。今回は、子どもに適したおやつの内容、与える際の注意点についてです。

★おやつが必要な理由

大人と比べて子どもは、成長のために、たくさんのエネルギー・栄養素が必要です。しかし、子どもの胃は小さく、一度にたくさん食べることができません。そのため、おやつをプラスして、食事だけでは不足する栄養を補います。2歳までは、3回の食事と2回のおやつ、3歳以降は、3回の食事と1回のおやつで栄養を補給するのが理想です。



★おやつの与え方のポイント

・栄養豊富な食べ物を選ぶ

必要なエネルギーと共に、不足しがちなビタミン・ミネラルを補給できる食品を選ぶことが大切です。カルシウムを多く含む牛乳やヨーグルト、鉄を含む豆乳などに、食物繊維が豊富な芋類やビタミンが豊富な果物を組み合わせるとよいでしょう。また、夕食までにお腹がすいてしまった時には、ごはんをおにぎりにして与えると、次の食事を食べられなくなる心配がありません。

栄養豊富な牛乳や豆乳 + 芋やバナナ



食事の一部を先に与える



・糖質や油脂が多いもの避ける

糖質や油脂が多く、少量でたくさんのエネルギーを摂取できてしまう甘い食べ物やスナック菓子は、次の食事に影響がでてしまうため避けましょう。また甘いおやつやスナック菓子を食べることが習慣化すると、将来の糖尿病・肥満につながる危険性があるため、幼児期はなるべく食べさせないようにしましょう。

食べさせたくないおやつ

- 菓子パン・ドーナツ
- スナック菓子
- ソフトドリンク(乳製品を除く甘い飲み物)
- 塩辛いもの(せんべい等)
- 甘いもの(チョコレートやケーキ)



甘いソフトドリンクについては、1日あたりの摂取頻度が、1回未満の子どもたちに比べて、1回以上の子どもたちでは肥満児の発生が多いことがわかっています。さらにソフトドリンクを摂取する量が多い人ほど、菓子と油脂類の摂取量が多く、魚介類、大豆製品、果物、野菜、乳製品の摂取量が少ない傾向にあることがわかっています。

・市販品を与える時には「食品表示」を確認

子ども向け製品の特長

- ・原材料がシンプルで食品添加物が少ない
- ・カルシウムや鉄の表示がある
- ・エネルギー(糖質・脂質)が一般製品に比べて少ない
- ・食塩相当量が一般製品に比べて少ない



・誤嚥や窒息のおそれがある食品に注意

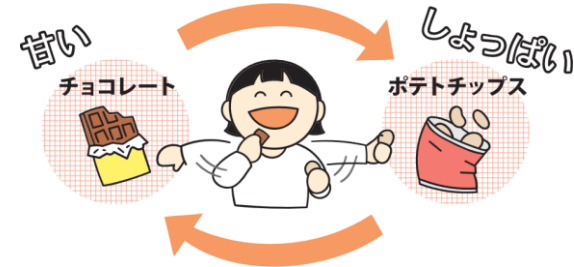
一般的なおやつとなる食べ物の中には、子どもにとって危険なものがあります。特に事故が多い、ナッツや硬い豆については、2021年1月には、消費者庁が「5歳以下の子どもには食べさせないで」と、注意喚起する年齢を3歳から5歳に引き上げました。

煎り大豆・ナッツ 飴 グミ こんにやく入りゼリー 団子類 ドーナツ



・異なる味の「交互食べ」は避ける

異なる味を交互に食べると、食べ過ぎにつながります。例えば、甘いチョコレートだけでは、甘すぎて食べ続けられませんが、甘いチョコレート→ポテトチップス→チョコレート→ポテトチップスという組み合わせだと、どちらもたくさん食べることができてしまいます。



・おやつは決まった場所・器で食べる

おやつは「食事」と同じように提供しましょう。いつもの場所で、お皿を用意し、適切な量を与えましょう。子どもは目の前に好きな食べ物があれば、たくさん食べてしまい、次の食事が食べられなくなることがあるので注意が必要です。

・「大人の嗜好品」と「子どものおやつ」を分ける

子どもは、新しいものを避けようとする(新奇性恐怖)ため、大人が食べているものを、自ら欲しがる姿はあまり見られません。ただし、目にする回数が多ければ多いほど好感度が増し(単純接触効果)、欲しがるようになるため、大人の嗜好品(おやつ)は子どもから見えないところで食べるようにしましょう。

