

## 健康的なおやつの食べ方

子どもにとっておやつは食事の一部です。健康維持と健全な発育のためには、朝、昼、夕の3回の食事と共に「おやつ」からしっかりと栄養を補給する事が大切です。今回は、子どもにとって「健康的なおやつの食べ方」と、家庭で作れる「簡単なおやつレシピ」をお伝えします。

### ★大人と子どもの「おやつ」の違い

大人のおやつは、嗜好性が高く、お酒と同じように気分転換を図るという目的があります。一方で、子どもの場合は食事を補完する役割が大きく、おやつからしっかりと栄養を摂る必要があります。大人と同じ感覚でおやつを与えてしまうと、栄養が不足するだけでなく、3回の食事に悪影響を与え、食習慣の乱れに繋がります。



### ★なぜ、おやつから「栄養」を摂る必要があるの？

1～6歳の子どもは、成長が盛んな時期です。体重当たりで見ると、大人と比べて多くのエネルギー量と栄養量を必要としています。しかし、子どもは胃が小さく1度に沢山の量を食べる事が出来ません。そのため、子どもは3回の食事に「おやつ」をプラスして栄養を補う必要があります。

### ★上手に栄養をとるコツ

#### ■おやつ食材を決めましょう

子どものおやつは、内容を決めて用意する事が大切です。理想は、ご飯、芋、シリアル等の炭水化物や乳製品(牛乳・ヨーグルト)、豆類(豆乳)、果物等です。市販品を与える場合は、添加物が少ない等、子ども向きの物を選ぶようにしましょう。

#### <市販品を選ぶポイント>

- 原材料がシンプルで、食品添加物が少ない物を選ぶ
- 糖分、塩分、油分(脂質)が少ない物を選ぶ
- 不足しがちな栄養が摂取出来るもの(カルシウム、鉄等)を選ぶ
- 喉に詰まりやすい形状ではない安全な物を選ぶ
- 見た目(キャラクターなど)に惹かれて選ばない



#### ■いつもの時間、場所、お皿で食べる

基本的には、おやつは食事の一部と考えて、決まった時間と場所で、いつものお皿で食べる事を心掛けましょう。家族で出かける際にも、食事時間への配慮は必須です。決まった時間に食事をすることで、子どもは機嫌を損ねることなく、1日を楽しく過ごす事が出来ます。

#### ■次の食事への影響を考慮する

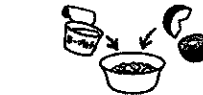
夕食前に、食べ物を欲しがるときには、夕食の一部を先におやつとして与えましょう。ご飯で小さなおにぎりを作ったり、食後の果物を先に与えたりする事です。また、食事の準備で手が離せない時には、米で作られている「赤ちゃんせんべい」のように、1人で安全に食べられて、食事に響かない物を与えましょう。



#### ■おやつは単品ではなく組み合わせる

おやつも食事と同じく、組み合わせる事で、多種類の栄養素を補完出来ます。エネルギー源となる炭水化物(ご飯・芋・シリアル)にたんぱく源となる牛乳や豆乳を組み合わせる等して、栄養補給に努めましょう。

芋+牛乳



シリアル(ヨーグルト+フルーツ+シリアル)

バナナ+チーズ+麦茶



リゾット(ご飯+トマトジュース+チーズ)

#### ■油脂を多く含む食材を避ける

##### ・油脂が多いスナック菓子が良くない理由

スナック菓子は、芋やトウモロコシを食物油で揚げたお菓子が主流です。油を使っている為、重量が軽くて高カロリーです。味付けが濃く、油の酸化防止のために食品添加物も使われています。「サクッ」とした食感や「カリカリ」とした響きが心地よい点も重なり、やみつきになる傾向がある為、出来るだけスナック菓子からは遠ざかりましょう。

##### ・甘いソフトドリンクが良くない理由

甘いソフトドリンクを1日に1回以上摂取する子どもは、1回未満の子どもに比べて肥満児になりやすい事が分かっています。さらに、甘い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なり、反対に魚介類、大豆製品、果物、野菜、乳製品の摂取量が少なくなっています。甘いソフトドリンクを飲む事が習慣にならないように気を付けましょう。

### ★米粉の手作りおやつ

おやつ食材としては、「米(ご飯)」だけでなく、製菓用の「米粉」も便利に使う事が出来ます。2022年4月以降、輸入小麦の政府売り渡し価格が前期比で17%上昇しており、小麦粉の安定供給が懸念される中、最近では米粉の活用が注目されています。

#### <納豆おやき>

米粉	大さじ3
挽き割り納豆	1パック(40g)
味付けめかぶ	大さじ2
水	大さじ1
油	適量

※混ぜて油を引いたフライパンで焼く

#### <芋餅>

米粉	大さじ2
片栗粉	大さじ1
乾燥マッシュポテト	大さじ2
豆乳(牛乳)	大さじ5
シュレットチーズ	大さじ2
油	適量

※混ぜて2分置いてから油を引いたフライパンで焼く

米粉・片栗粉は  
すり切りで計ってね

※プロセスチーズ・角切りでもOK