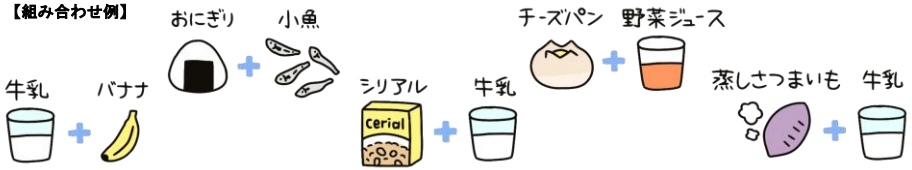
7月 きっちんだより

「健康的なおやつ」で成長をサポート！

おやつには、食事と食事の間のエネルギー補給として、子どもの成長をサポートする役割があります。しかし、選び方や与え方によっては、虫歯や肥満の原因になってしまうこともあります。今回は、健康的に「おやつ」を楽しめるヒントをお伝えします。

★健康的なおやつの選び方

- **栄養バランス**：成長期の子どもに必要な栄養素（タンパク質、炭水化物、ビタミン、ミネラル等）をバランス良く含んでいるおやつを選びましょう。



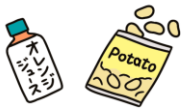
- **食品添加物**：添加物（着色料、香料、保存料等）が、なるべく少ないものを選びましょう。原材料表示をよく確認し、シンプルな材料でできているものを選ぶのがおすすめです。

- **糖分**：糖分の摂り過ぎは、虫歯や肥満の原因になります。砂糖や甘味料の使用量が少ないものを選びましょう。果物や芋類など、自然な甘さのおやつを選ぶのもよいでしょう。

- **脂質**：油分の多いおやつは、肥満や将来の生活習慣病の原因となります。また、少量でカロリーが高いため、次の食事に影響を与え、必要な栄養素の不足につながってしまいます。

- **塩分**：塩分の摂り過ぎは、高血圧や腎臓病のリスクを高めます。塩分控えめのおやつを選びましょう。市販のおやつは、塩分が多い傾向があるので注意が必要です。

★「スナック菓子」と「甘いソフトドリンク」に注意！！



スナック菓子が良くない理由

- 高カロリー、高脂質、高塩分である一方で、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが含まれていません。
- 油や添加物が多く含まれていて、これが依存症や、中毒性を高める可能性があります。
- 濃い味や、強い風味に慣れてしまうと、素材本来の繊細な味を感じにくくなってしまいます。
- スナック菓子のパッケージや広告は、子どもたちの食欲を刺激し、購買意欲を掻き立てる可能性があります。

甘いソフトドリンクが良くない理由

- 1日1回以上摂取する子どもは、1日1回未満の子どもに比べて肥満が多いことがわかっています。
- 摂取する回数が多いほど、菓子と油脂類の摂取量が多くなり、反対に大豆製品、果物、野菜、乳製品の摂取量が少ないことがわかっています。
- 糖分濃度が高いため、飲んだ後に喉が渇くことがあります。するとさらに飲みたくなり、悪循環が生じます。

★おやつの与え方のポイント

- **量**：おやつの量は、子どもの年齢や活動量に合わせて調整しましょう。少量のおやつを数回に分けて与えるのがおすすめです。食べ過ぎを防ぐために、おやつ用の容器や袋に入れるなど、量を決めておくのもよいでしょう。

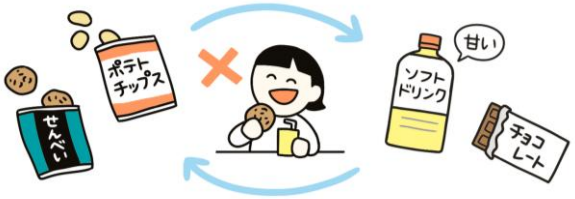
- **時間帯**：食事と食事の間の決まった時間に与えるようにしましょう。また、寝る前に甘いものを食べると、虫歯の原因になることがあるので避けましょう。

- **シーン別**：行事や親戚が集まる「特別」な日は、おおらかな気持ちで楽しみましょう。

特別な日は、おやつ時間を、みんなで楽しむことを優先してもOKです。

食事の一部と考えて、決まった時間、決まった場所で健康的なおやつを食べましょう。

- **交互食べに注意**：甘いものと塩辛いものを交互に食べると、食欲が増進されることがあります。味覚がリセットされることで、いつまでも食べ続けることができ、それが食べ過ぎにつながります。



食べ過ぎ
依存性
味覚への悪影響
栄養バランスの偏り
胃腸への負担増

★おやつタイムの楽しみ方

- **ピクニック気分で楽しむ**
  お庭やベランダで、ピクニック気分でおやつを食べるのもおすすめです。

- **絵本を読んでからおやつタイム**
  食べ物に関する絵本を読んでからおやつを食べることで、食べる意欲がアップ！

- **穏やかな、ゆったりタイム**
  食事に比べて、食べさせやすいからこそ、親子で穏やかに食べることを楽しむことができます。

- **一緒におやつの内容を考えて楽しむ**
  今日のおやつは何にする？おにぎりがいい？バナナヨーグルトにする？といったように、親子で何が食べたいかを考えるのもおすすめです。一緒におやつについて話したり、考えたりする時間は、親子のコミュニケーションを深める良い機会です。