



健康的なおやつを食べ方

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回の食事とともに「おやつ」からしっかりと栄養を補給することが大切です。今回は、子どもにとって「健康的なおやつを食べ方」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はかるといふ目的があります。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とる必要があります。誤って、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、食習慣の乱れにつながります。



★なぜ、おやつから「栄養」をとる必要があるの？

1～6歳のこどもは、成長が盛んな時期です。体重あたりでみると、大人と比べて多くのエネルギー量と栄養素量を必要としています。しかし、子どもは胃が小さく一度にたくさん量を食することができません。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ことが大切です。理想は、ごはん、いも、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、子ども向きもの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ものを選ぶ
- ☑ 糖分、塩分、油分(脂質)が少ないものを選ぶ
- ☑ 不足しがちな栄養が摂取できるもの(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ものを選ぶ
- ☑ 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ことを心がけましょう。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事で、子どもは機嫌を損ねることなく、1日を楽しく過ごすことができます。

■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。ごはんで小さなおにぎりを作ったり、食後の果物を先に与える等。また、食事の準備で手が離せないときには、米で作られている「あかちゃんせんべい」のように、一人で安全に食べられて、食事に響かないものを与えましょう。



■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、組み合わせることで、多種類の栄養素を補完できます。エネルギー源となる炭水化物(ごはん・いも・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。

いも+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(ごはん+トマトジュース+チーズ)

■砂糖、油脂を多く含む食材を避ける

・甘いおやつが良くない理由

砂糖などの糖類は、肥満防止、むし歯予防のために、1日の摂取カロリーの5%程度に減らすことが推奨されています。3～5歳児(男)の場合、1300キロカロリーが基準値なので、砂糖などの糖類は1日に16g以下が適量となります。糖類は、調理に使う砂糖やトマトケチャップ等の調味料にも含まれるため、おやつでは甘いものを食べないようにしましょう。

1日に摂取してもよい量(糖類16g)は、いったいどれぐらい？

100%ジュース
200g



シュークリーム
1個



チョコレート(30g)
3かけ



日本食品標準成分表炭水化物成分表2020年版よりWHOが制限している糖類を集計。WHOがいう糖類は、ブドウ糖、果糖、ショ糖(砂糖)なので、米などの炭水化物、野菜類のデンプンからの摂取量については、考える必要はありません。

・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、いもやトウモロコシを食物油で揚げたお菓子が主流です。油を使っているため、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ため、でき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ことがわかっています。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ことが習慣にならないように気をつけましょう。

★米粉の手作りおやつ

おやつ食材としては、「米(ごはん)」だけでなく、製菓用の「米粉」も便利に使うことができます。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。

<納豆お焼き>

米粉 大きじ3
ひきわり納豆 1パック(40g)
味付けめかぶ 大きじ2
水 大きじ1
油 適量
※混ぜて油を引いたフライパンで焼く



<いももち>

米粉 大きじ2
片栗粉 大きじ1
乾燥マッシュポテト 大きじ2
豆乳(牛乳) 大きじ5
シュレットチーズ 大きじ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
すりきで計ってね

※プロセスチーズ・角切りでもOK