

# 間食のとりかたについて考えよう

長引くコロナ禍で、おうちで過ごす時間が増えているというご家庭も多いのではないのでしょうか。このような中で、ついつい多くなりがちな間食ですが、とりかたに問題があると、肥満や生活習慣病につながります。元気な心と体をつくるため、この機会に親子で上手な間食選びに取り組んでみませんか？

## ● 間食の意味

### 体の栄養補給

- ・食事で不足する栄養を補う
- ・次の食事までの空腹を満たす  
(午後のおやつは夕食の食べ過ぎを防ぐ)

### 心の栄養補給

- ・気分転換
- ・生活の潤い



## ● 間食のエネルギー

一般的に間食でとるエネルギー量は、小学生以上では約200kcal 以内が適量です。



チョコレートやケーキ、スナック菓子などは、炭水化物や脂質が多く、エネルギーが高めです。また、スナック菓子には食塩も含まれます。

菓子類が中心のおやつでは、エネルギーや食塩のとり過ぎにつながることがあります。

### 【菓子類を間食にする場合の工夫】

- ・少量を小皿にとり分けたり、小袋(1人分程度)のものを利用して食べ過ぎないようにしよう。
- ・飲み物は砂糖の多く含まれる清涼飲料水を避け、お茶などを組み合わせよう。

## ● 生活スタイルに合わせた間食を

### 【習い事などで夕食が遅くなる】

遅い夕食は体に負担がかかり、太りやすくなります。夕食が遅くなる場合は間食でおにぎりやサンドイッチ、野菜スープなどの軽食を食べるようにし、夕食を少な目にするとういでしょう。

### 【スポーツをしている】

スポーツをするお子さんは、通常より多くのエネルギーやたんぱく質などの栄養素が必要です。間食でも、体づくりやエネルギー源になるおにぎり、パン、牛乳・乳製品、果物などをとりましょう。



### 【体を動かす機会が少ない・外出が少なくなった】

長い時間家で過ごしていると、口さみしくてついお菓子をつまんでしまう、ということがあるかもしれません。1日1回の間食の時間と、食べるもの、量をしっかりと決めておき、楽しみながら食べましょう。おやつを食べるお楽しみの時間を作ることで、ダラダラ食いを防ぎます。