

子どもも大人も大好きな!

毎月19日は食育の日です

♪ つばめ 食育だより ♪

平成27年9月19日号 No.40



「おやつ」との上手なお付き合い

年代別おやつのポイント

幼児期(1~5歳):

「食事の一部」と考えて

幼児は胃の容量が小さく、3度の食事で栄養を摂りきれない。1日に1~2回のおやつで、栄養を補う必要がある。

内容は、おにぎり、サンドイッチ、季節の果物や野菜、いも、牛乳・ヨーグルト・チーズなどがおすすめ

学生(12~20歳頃):

「個人の活動量」に合わせて

成長期なので食欲も旺盛になるが、部活やクラブ・運動量などで身体活動消費に個人差がある。1日3食十分に食事を取った上で、穀類・乳製品・果物を中心に間食を取る。油分や糖分の多い菓子類は量を決める。

食事は欠食しないように。夜食は避ける。甘い飲み物は1日にコップに1杯程度までと決める。

学童期(6~11歳):

「時間と内容」を決めて

ダラダラお菓子を食べないこと。食事に影響しないよう、一回の量を決める。袋ごと与えず、小分けに取り分ける。アメ・ガム・チョコ・グミ・ラムネなど、糖分の多いものは、歯にも影響するので、極力控える。

内容は幼児期と同様に、栄養補給のできるものを選ぶ。飲み物は、糖分のない水・お茶・牛乳がおすすめ。

成人期(20歳以上): 量

と時間を考えて楽しむ

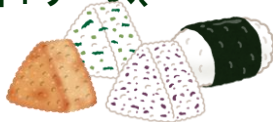
子どもと違い、成人期の間食は必要なものではないので、摂りすぎを避け少量を楽しむ。間食量は1日必要エネルギー量の10%位が目安で、成人なら160kcal程度にする。1日に、果物類なら片手に乗る量、甘い菓子は、片手のひらに乗る量を目安にする。

間食の内容は、菓子類に偏らず、乳製品・季節の果物類を中心に組み合わせる。夜間の間食は、肥満の原因になるので避ける。

★おにぎりの具いろいろ紹介★

残りご飯をラップで包んで手軽に!

- ★塩、みそ、ふりかけなどを周りにまぶす
- ★市販の混ぜご飯の素(ゆかり・わかめ・鮭・若菜など)や、塩昆布、梅干し、かつお節を混ぜる
- ★コラボおにぎり: もみ海苔+チーズ、しらす+白ごま、きなこ+砂糖(おはぎ風)



これから新米が美味しい季節! 大人も子どもも「おやつにおにぎり」がオススメです!

燕市 健康づくり課
食育庁内プロジェクト

つばめ食育だよりのお問い合わせ先:
吉田保健センター ☎256-93-5461