

ホッ と 保 健 室

～おやつとの付き合い方について～

発育発達の活発な子どもたちにとって、おやつは、3回の食事では摂りきれない栄養素や水分を補給するのに重要な役割を果たします。また、子どもの楽しみという意味でもとても大切なものです。

しかし、最近の市販のおやつの中には、糖分や塩分の多いものや、高カロリーのものが増えているのが現状です。食べ過ぎると、肥満やむし歯の原因になり、糖尿病などの生活習慣病にも影響します。

本校には、肥満度 20%以上の児童生徒も多いので、おやつの時間が、楽しく効果的なものになるよう、上手な付き合い方を紹介します。

《おやつは1日2回まで。ダラダラ食べはやめましょう》

食べ物を食べると、私たちの口の中は中性から酸性へと変わります。ダラダラと時間を決めずに食べることで、常に口の中が酸性の状態になり、歯の表面からカルシウムなどの大切な物質が溶け出していきます。これは、むし歯の原因になります。しかし、通常約 40 分かけて、唾液の働きにより、口の中は酸性から元の中性に自然に戻っていきます。すると、口の中が健全な状態になり、むし歯の進行も止まります。

時間と回数を決めて食べることが大切です。



《1回に食べる量のめやすと、組み合わせ》

おやつを欲しがらただけ与えてしまうと、食事時の食欲が減退します。また、砂糖を含んだ甘み味の強い食品は、一時的に満腹感を覚えて食欲をなくします。スナック菓子は、高塩分高脂肪のわりにあまり満腹感が得られないので、つい食べ過ぎてしまいがちです。

そこで、市販のお菓子を与える場合は、個包装されたものを選びましょう。また、牛乳やココア、野菜ジュースなど、飲み物も組み合わせ、お腹も心も満たされるように工夫しましょう。

1日 160kcal までをめやすに考えましょう。

～160kcal の例～

- ・ホットケーキ1枚
- ・ショートケーキ半分
- ・ヨーグルトとドーナツ半分
- ・バナナ1本とクラッカー2枚と牛乳1杯
- ・クッキー2枚とココア1杯



ゼロカロリーの飲み物を組み合わせるなどの工夫をすると良いですよ！！



《おやつに取り入れたい食品》



体に優しい食品に表示されているマークの紹介



このマークは、日本政府が認めた、健康づくりのための食品に表示されています。

このマークは、食べてもむし歯になる心配の少ないお菓子に表示されています。



歯に信頼マーク