



今回のテーマ

上手な間食（おやつ）のとり方 ～かしこい間食の食べ方を身につけよう！～



「おやつ」のはじまりは、江戸時代の頃、今の午後2時～4時にあたる「八刻（やつどき）」に食べていた間食（おやつ）です。

食事と食事の間に空腹感を抑えるために食べていた軽い食事が、「おやつ」となったのです。

間食（おやつ）は、休みなく働く脳のエネルギーを補うために大切なものです。空腹時間が長くなると脳のエネルギーが不足し、パワーが低下して仕事や勉強に支障をきたします。一方で摂りすぎ傾向の問題も増えています。

そこで上手に間食（おやつ）と付き合っていく方法をお話します。

間食（おやつ）を上手に食べるために・・・

1. 量を決めて食べましょう

少し疲れぎみのとき、食欲がおさえられないときは、80kcal分の間食（おやつ）を食べましょう。

成人女性の平均的なエネルギー消費量は1時間あたり80kcal程度です。これを目安にして間食（おやつ）の量を調整すれば、食べすぎが防げます。例えば、桜餅とお茶、ゼリーと紅茶などノンシュガーの

飲み物をそえて食べるといいです。注意として、食事もしっかりと摂って

間食（おやつ）も食べるとエネルギーオーバーになってしまう恐れがありますので、

しっかりと考えながらとりましょう。

※袋食べはせず、お皿に取り分けて食べましょう。

飲み物もコップに入れて飲むようにしましょう。



お茶やノンシュガーの飲み物と一緒にとることで、水分量が増し、満腹感を得られます。

80kcal程度の間食（おやつ）	
クッキー	2枚(15g)
ミニドーナツ	1個(20g)
板チョコ	5切れ(33g)
ミニシュークリーム	1個(36g)
加糖ヨーグルト	1個(90g)
串団子	1串(40g)
饅頭	1個(27g)
わらびもち	2切れ(65g)

2. 時間を決めて食べましょう

①甘いもの食べるなら日中に！

人は昼間活動し、エネルギーを消費しているので、甘いものは日中に食べることをおすすめします。

夕食までの間が長い午後に脳へのエネルギー、また心と体のリラックスタイムにとると効果的です。

②食後3時間はあけて間食（おやつ）を！

間食（おやつ）は、食事をしてから3時間以降、6時間以内がいいといわれています。

これは食事をすると食後3時間までは、体は糖をエネルギーにかえるために働いているので、

これを待たずに間食（おやつ）をしてしまうと、脂肪分解処理がはじまる前にまた栄養を貯めてしまうため、

太りやすくなってしまいます。

3. 表示を見ながら選びましょう

袋の裏、ジュースの容器をみると、何がどれだけ入っているかわかります。

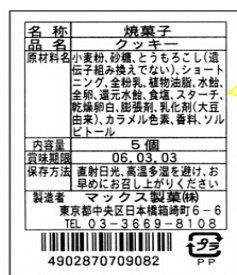
選ぶときの参考にしましょう。安全確認をするとともに、不足しがちな、

ビタミンやミネラルなどが補充されているものは、間食（おやつ）として望ましいと

いえるでしょう。

4. 楽しみとなるもの、くつろげるものにしましょう

間食（おやつ）の時間にホットひと息いれてリラックスすることは、精神力と免疫力のアップにもつながります。



『原材料名』の欄にはその食品を作るのに使われている材料が含量の多い順に表示されています。

選ぶときのポイント



1. 洋菓子よりも和菓子を選びましょう

和菓子が洋菓子よりもエネルギーが低いと言われているのは、使っている材料の違いにもよります。

洋菓子は卵・バター・生クリームといった動物性の脂肪分を原料にしていることが多く、和菓子に比べてエネルギーも高めです。

また、脂質と糖質のダブル作用で太りやすさもアップしてしまいます。

それに対して和菓子は、大豆や小豆・寒天といった植物や海藻類が主に原料となっているため、脂質は少なめです。

そのため、和菓子のほうが脂質もエネルギーも少なくよいといわれています。

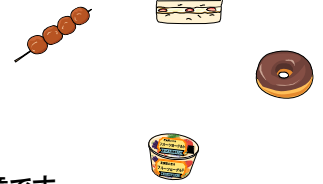
※しかし、和菓子でも、クリームあんみつやおしろこなどエネルギーの高いものもありますし、

洋菓子でもゼリーのようにエネルギーの低いものもあります。



2. 比較的低エネルギーのものを選びましょう

ゼリー・ヨーグルト・ナタデココは比較的低エネルギーなので間食(おやつ)としてはおすすめです。



飲み物の落とし穴！

意外と見落としがちなのが飲み物です。ジュースや清涼飲料水は甘味料がいっぱい使われているから注意です。

冷たい時にはおいしいと感じた炭酸飲料が、ぬるくなると甘ったるくて飲めなかったことはありませんか？

甘味というのは温度や酸味、炭酸の量などで感じ方がずいぶん違ってきます。果汁飲料やスポーツ飲料も同様です。

感じている甘さよりも糖分が多く含まれていることが多いのです。

また、「カロリーゼロ」ドリンクも安心できません。100mlあたりのエネルギーが5kcal未満であれば、

「カロリーゼロ」と表示できますので、エネルギーはゼロとは限らないのです。

＜飲料水に含まれている砂糖の量＞



炭酸飲料水
(ペットボトル1本に)



スティックシュガー(3g入)

×16~18本



スポーツ飲料
(ペットボトル1本に)



スティックシュガー(3g入)

×7~12本

子どもの間食(おやつ)の場合

子どもは大人と違い、必要なエネルギーや栄養素の量はかなり多いため1日3回の食事では摂りきれません。

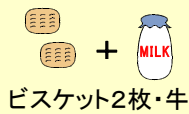
そこで不足するエネルギーや栄養素を補う必要があります。間食(おやつ)の適量は、子どもの年齢、体格、消化力、日課、

食事の摂り方などによっても違います。1~2歳児では150kcal、3歳児では200kcal程度です。

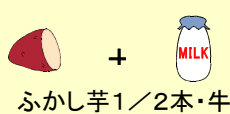
甘くないパンや果物や乳製品、おにぎりなどがおすすめです。(市販のお菓子も月齢に合ったものを選びましょう)

間食(おやつ)は子どもにとって楽しみなものです。3回の食事に影響のない量や回数など、気をつけながら与えましょ

＜間食(おやつ)の組み合わせの例＞



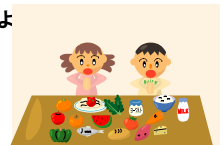
ビスケット2枚・牛



ふかし芋1/2本・牛



ヨーグルト1個・りんご1



食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はホームページにも掲載しております。 <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

☆次回の食通信のテーマは“食中毒”を予定しております。

栄養士 広井・植田・宇根・坂井・佐々木・篠田・新川・為政・中野・西光・廣田・藤原・藤原(知)・皆川

