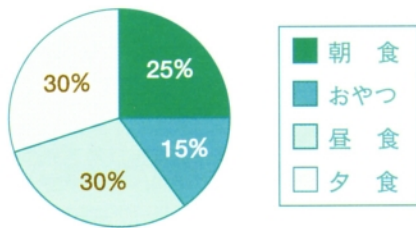


「おやつ≠お菓子」、「おやつ≠甘いもの」

3回の食事では不足するエネルギー・
栄養素を補うおやつ



出典: 栄養の基本がわかる図解辞典

むし歯菌は果糖、乳糖より砂糖が大好き

- ◎ おやつは時間と回数を決めましょう。
(アメ1コでもお菓子です!)
- ◎ お菓子を袋ごと渡さず、適量を与えましょう。
- ◎ 硬いもの、歯につきにくいものを選びましょう。(リンゴなど)
- ◎ だらだら食べにならないようにしましょう。
- ◎ お菓子の買い置きをしないのが一番です。
(あるのに禁止はかわいそう)

良い例



悪い例



1. おやつのえらび方

子どもが1日に必要とするエネルギーのうちの15%(10~20%)程度をおやつとして与えるのが目安となります。エネルギーの補給という意味だけでなく、遊びの間の一休み、気分転換、楽しみとして与える意味もあります。また、おやつは必ず与えなければならないものではありません。三食でエネルギーの必要量を満たしていれば、欲しがらなければ1回でもよいのです。どうしても食事の前にお腹がすいている時は、ビスケット、リンゴ、お茶を飲むなどするとよいでしょう。

5歳ころであれば、こんなおやつの組み合わせ

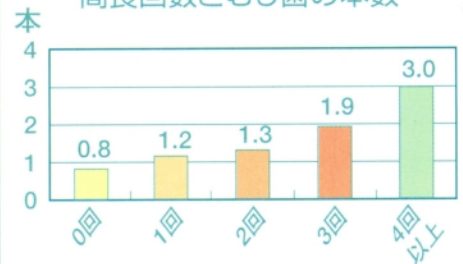
- ① ヨーグルト1個+リンゴ1/2個
- ② プリン1個+メロン1/8切れ
- ③ ホットケーキ1/2枚+牛乳100ミリリットル

2. おやつの与え方

手作りで母親を身近に感じるおやつは心の発育にもよいでしょう。3才までに、味の好みが決まると言われています。幼児期には甘いものづけにならないようにしましょう。塩味の濃い食べものをひかえることもたいせつです。おやつは時間と量を決めて与えましょう。

	砂糖に換算すると6g入り	ごはんに換算すると
アイスクリーム 1コ(90g)	糖分 (20.9g)	6g (3.5本) カロリー 162kcal
プリン 1コ(100g)	糖分 (14.7g)	6g (2.5本) カロリー 126kcal
シュークリーム 1コ(60g)	糖分 (13.4g)	6g (2.2本) カロリー 147kcal
ガム 1コ(25g)	糖分 (24.2g)	6g (4本) カロリー 97kcal
ビスケット 2枚(20g)	糖分 (15.6g)	6g (2.6本) カロリー 86kcal
キャラメル 5コ(25g)	糖分 (19.5g)	6g (3.3本) カロリー 109kcal
ケーキ 1コ(80g)	糖分 (37.7g)	6g (6.3本) カロリー 275kcal
チョコレート 1/2(30g)	糖分 (16.6g)	6g (2.8本) カロリー 167kcal
まんじゅう 1コ(60g)	糖分 (35.5g)	6g (5.9本) カロリー 157kcal
ポテトチップス 1/4袋(25g)	糖分 (13.7g)	6g (2.3本) カロリー 139kcal

3歳児における1日の
間食回数とむし歯の本数



出典: 母子歯科保健マニュアル(岡山県)

睡眠中は唾液量が減るので、歯垢内の酸性度pHが5.5以下に長時間ならないよう寝る前には、歯みがきしておきましょう。おやつのあとのお昼寝をする前にも歯みがきしましょう。

近くの相談機関