

よく<sup>く</sup>か<sup>く</sup>んで たのし<sup>く</sup>食 おいし<sup>く</sup>食 バランスよ<sup>く</sup>食

お や つ の



# 上手な 楽しみ方

## 豆知識

おやつ<sup>の</sup>由来は「江戸時代」。

仕事の合間の午後2～3時に間食をとる事が多く、当時の時刻＝「八刻（やつどき）」が語源とされています。

当時は1日2食の食文化でしたが、「八刻」に間食をとり、栄養補給していたと考えられています。

## おやつ役割



### からだの栄養

食事と食事の間に食べるおやつには、朝、昼、夜の3食では不足することがあるエネルギーや栄養素を補う「補食」としての役割があります。



### こころの栄養

おやつには、生活の中の楽しみであり、気分転換の役割があります。特に、誰かとおいしさを共有することは、食事を楽しむことにつながります。



## おやつ 間食とは

おやつだけでは体をつくるエネルギー量や栄養素は足りません！

食事を3食規則正しく食べ、おやつを楽しむことが大切です。

間食とは、食事（朝食・昼食・夕食）以外に摂取するエネルギー源となる食べ物と飲み物のことで、その種類は、お菓子・嗜好飲料（ジュースやお酒）・果物・菓子パン・ファストフードなど様々です。

好きなものを好きなだけ食べてしまうと、1日に摂取するエネルギー（カロリー）が消費するエネルギーよりも多くなり、肥満につながる可能性もありますので、上手に間食をとることが大切になります。

みなさんは普段どのような間食をどのくらい食べていますか？



# おやつ の ルール



## 量の目安

次の食事に影響しない量。

1日に必要なエネルギー量の10~20%が目安です。

一般的には**200kcal**(キロカロリー)程度となります。



P5・P6参照

**幼児期**は、体が小さいわりに多くのエネルギーや栄養素を必要としています。でも、まだ内臓や消化器官が未熟で、胃も小さく、たくさん食べることができません。

3回の食事だけでは十分なエネルギーや栄養素をとりきれないのです。そこで、1日3回の食事+1歳ごろであれば午前と午後の2回、食事の量が増えてきたら午後の1回おやつを取り入れ、必要なエネルギーや栄養素を効率よく摂取していくことが望ましいと考えられています。

**個人差がありますが、**

**1~2歳児 100~150kcal程度    3~5歳児 200~250Kcal程度**



## 時間を決めることが大切

食事と食事の間隔は、4~5時間が理想的です、しかし、昼食と夕食の間が6~7時間以上あくこともあるでしょう。このような時は、軽めのおやつをとることをおすすめします。上手におやつをとることで、夜遅くに食べすぎるのを防ぐという働きがあります。

**幼児期**では、時間を決めて食事のリズムを作ることが大切です。だらだらと食べさせないようにしてください。

食事とおやつの間隔は、2~3時間あけるのが基本です。外出などで時間がずれた時は、無理にあげる必要はありません。



いつも何かを食べて、口の中に食べ物が残ってしまう「だらだら食べ」は、唾液の力で歯を修復する時間が足りなくなり、虫歯の原因に。





あなたの年齢、性別、そして身体活動レベルにより、1日に必要となるエネルギー量が変わります。

食事やおやつの量が適正であるかは、体重の増減で確認します。

| 性別       | 男性    |       |       | 女性    |       |       |
|----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 身体活動レベル  | I     | II    | III   | I     | II    | III   |
| 1～2（歳）   | －     | 950   | －     | －     | 900   | －     |
| 3～5（歳）   | －     | 1,300 | －     | －     | 1,250 | －     |
| 6～7（歳）   | 1,350 | 1,550 | 1,750 | 1,250 | 1,450 | 1,650 |
| 8～9（歳）   | 1,600 | 1,850 | 2,100 | 1,500 | 1,700 | 1,900 |
| 10～11（歳） | 1,950 | 2,250 | 2,500 | 1,850 | 2,100 | 2,350 |
| 12～14（歳） | 2,300 | 2,600 | 2,900 | 2,150 | 2,400 | 2,700 |
| 15～17（歳） | 2,500 | 2,850 | 3,150 | 2,050 | 2,300 | 2,550 |
| 18～29（歳） | 2,250 | 2,600 | 3,000 | 1,700 | 1,950 | 2,250 |
| 30～49（歳） | 2,350 | 2,750 | 3,150 | 1,750 | 2,050 | 2,350 |
| 50～64（歳） | 2,250 | 2,650 | 3,000 | 1,700 | 1,950 | 2,250 |
| 65～74（歳） | 2,100 | 2,350 | 2,650 | 1,650 | 1,850 | 2,050 |
| 75歳以上    | 1,850 | 2,250 | －     | 1,450 | 1,750 | －     |

### 身体活動レベル

|         |                                                             |
|---------|-------------------------------------------------------------|
| I（低い）   | 生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合                                      |
| II（普通）  | 座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤・買物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合 |
| III（高い） | 移動や立位の多い仕事への従事者。あるいは、スポーツなど余暇における活発な運動習慣をもっている場合            |

# 栄養成分表示を 確認しましょう！

必要な栄養素の偏りを防ぐことや、どの食品にどのような栄養素が入っているか栄養成分表示を活用してみませんか？

市販のお菓子や飲み物には砂糖や脂質が多く含まれていることがあります。おやつを選ぶ際は、パッケージの栄養成分表示を確認しましょう！



栄養成分表示は「100g当たり」「100mlあたり」「1食分(〇〇g当たり)」「1袋当たり」「1個当たり」とそれぞれ表示単位が違います。単位をしっかりと確認しましょう！

## 栄養成分表示100mlあたり

|       |        |
|-------|--------|
| 熱量    | 〇〇kcal |
| たんぱく質 | △△g    |
| 脂質    | ◇◇g    |
| 炭水化物  | □□g    |
| 食塩相当量 | ☆☆g    |



飲み物にどのくらいの砂糖が入っているか知りたい時は・・・  
栄養成分表示の「炭水化物」量が目安となります。  
糖質と表示されている食品もあります。

飲み物に含まれる砂糖の量  $\div$  内容量(例 500ml)  $\div$  単位量(例 100ml)  $\times$  単位量当たりの炭水化物の量(例 10g)  
 ⚠ 食物繊維などが豊富に含まれている飲み物には、この公式は必ずしも当てはまりません

## スティックシュガー何本分の砂糖？



スティックシュガー  
1本=3g

麦茶や水



0本

野菜  
ジュース



0.5本  
(100ml)

みかん  
ジュース



3本  
(100ml)

乳酸菌飲料



4本  
(1本)

スポーツ  
ドリンク



10本  
(500ml)

炭酸飲料



16~19本分  
(500ml)

※ 飲み物はメーカーや種類により、糖分の量が変わります。飲み物の裏面に栄養成分が表示されていますので、確認しましょう。  
 ※ ジュースや果汁入り飲料には果実や野菜に由来する糖質が含まれます。





Check!

どのくらいエネルギーが含まれているの？

じょうずな間食

おやつ+飲み物

200 kcal

をめやすに！

# おやつ1食分エネルギーマップ

量を  
半分くらいにして  
食べましょう！

200 kcal



アイスクリーム  
155g  
329kcal



ショートケーキ  
110g  
360kcal

アップルパイ  
90g  
274kcal



メロンパン  
70g  
256kcal



クッキー  
50g(3枚)  
261kcal



どら焼き  
85g  
241kcal

あんみつ  
230g  
222kcal

あんぱん  
78g  
218kcal

ぶどうパン  
80g(1枚)  
215kcal



シュークリーム  
81g  
185kcal



おにぎり  
110g  
197kcal

カステラ  
50g  
160kcal



イースト  
ドーナツ  
47g  
181kcal

バターケーキ  
38g  
168kcal

ポテトチップス  
30g  
166kcal



かりんとう  
30g  
132kcal



キャラメル  
30g  
130kcal

スナック菓子  
(エビ入り)  
26g  
128kcal



ワッフル  
(カスタードクリーム入り)  
35g  
88kcal



オレンジゼリー  
144g  
128kcal



スナック菓子  
(キャラメル味)  
23g  
131kcal



ふかし芋  
65g  
91kcal



アーモンドチョコ  
14g(4粒)  
82kcal



あんぱん  
30g(小1個)  
78kcal



バナナ  
100g  
86kcal



ミルク  
チョコレート  
15g  
84kcal



グミ  
20g(5粒)  
70kcal



せんべい  
15g(1枚)  
57kcal



クリームパン  
26g(小1個)  
59kcal



りんご  
100g  
57kcal



みかん  
100g(1個)  
46kcal



トマト  
100g(1個)  
19kcal

## 飲み物エネルギーマップ

|                                                                                                                   |                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>チョココロネ<br>66g<br>337kcal     |                                                                                                                      |
| <br>デニッシュペストリー<br>59g<br>234kcal |                                                                                                                      |
| <br>大福もち<br>70g<br>165kcal      |                                                                                                                      |
| <br>カスタードプリン<br>90g<br>113kcal | <br>牛乳<br>200ml<br>138kcal        |
| <br>あめ<br>20g<br>78kcal        | <br>ヨーグルトドリンク<br>180ml<br>117kcal |
| <br>ポッキー<br>16g<br>80kcal      | <br>コーラ<br>250ml<br>115kcal       |
| <br>マシュマロ<br>14g<br>46kcal     | <br>缶コーヒー<br>200ml<br>76kcal      |
| <br>トマトジュース<br>180ml<br>31kcal | <br>スポーツドリンク<br>500ml<br>105kcal  |
| <br>煎茶<br>100ml<br>2kcal       | <br>麦茶<br>150ml<br>2kcal          |

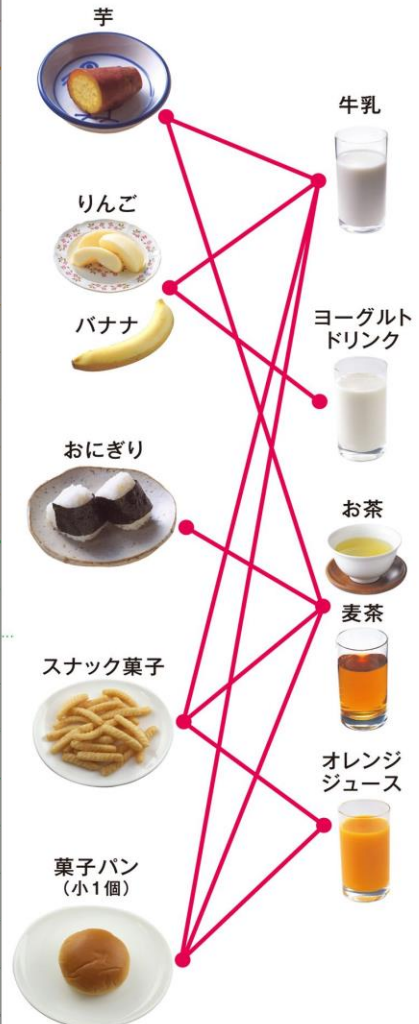
※重量・エネルギーは、小数点第1位を四捨五入。

## おやつ選びのルール

おやつ<sup>プラス</sup>＋飲み物で  
1日200kcalをめやすに！

1. 日常的に食べる時間を決めて。
2. 次の食事を考えて適量を。
3. 食事や睡眠の前2時間はひかえる。
4. 運動前のおやつは、お菓子ではなく軽食を。
5. ふだんの水分補給は、水やお茶など甘くないものを。汗をよくかく夏や運動時の水分補給は、スポーツドリンクなどもよいでしょう。

以下の組み合わせはベストコンビ。  
プラスして200kcal超えるなら、  
おやつを半分にするなど  
量を加減しましょう。





# おやつ選びのポイント

1度にたくさんの量が食べられない小さなお子さんや高齢の方、また、活動量が多い成長期のおさんは、食事だけではエネルギーや栄養素が不足することがあります。

「おやつ」はお菓子だけに限らず、「カルシウム」や「ビタミン」、「鉄分」を補える食品を取り入れることをおすすめします。

## 【乳製品】

カルシウムやたんぱく質の補給



## 【果物・野菜】

ビタミンの補給



## 【穀類・芋類】

エネルギーの補給



水分補給には・・・



## 【小魚】

ミネラルの補給



じゃこチーズ  
おにぎり



## 甘い物が悪いわけではありません

甘いものだから悪い、というわけではありません。エネルギー源となり、また、リラックス効果や頭を働かせる働きもあります。

ただし、糖分によって短時間に血糖値が上がって、その後、急に下がると、また甘いものが欲しくなってしまいます。このような悪循環に陥りやすいので、だらだらと食べないように注意することが重要になります。

虫歯予防のためには、口の中にずっと甘みがとどまるもの（キャラメルなど）や、奥歯にはさまったまま残りやすいもの（クッキー、グミなど）を食べた後には、歯磨きなどのケアが重要になります。



インスタント食品やスナック菓子などの加工食品には、カルシウムの吸収を阻害する「リン」が食品添加物として含まれていますので、摂り過ぎに注意してください。







## 作る楽しみ 食べる楽しみ



### フルーツ大福 (カスタードクリーム)

【6個分】

大福の生地

| 材料  | 使用量   |
|-----|-------|
| 白玉粉 | 100 g |
| 砂糖  | 大さじ2  |
| 水   | 120cc |
| ぶどう | 6粒    |
| 片栗粉 | 適宜    |

カスタードクリーム

| 材料     | 使用量   |
|--------|-------|
| 卵黄 (S) | 1個    |
| 砂糖     | 大さじ3  |
| 小麦粉    | 15 g  |
| 牛乳     | 120cc |

フルーツの水気が多いと、カスタードがゆるくなって包みにくいので、キッチンペーパー等で水気をふき取ってから作業をすると、包みやすいです。

いちごやキウイなど旬の果物、好きな果物を使ってみよう！

カスタードをあんこに代えてもおすすめです。

【作り方】



(カスタードクリーム)

- ①鍋に卵黄・砂糖・小麦粉を入れ、よくかき混ぜる。牛乳を少しずつ加え、混ぜ合わせる。
- ②①の鍋を火にかけ(中火)、鍋底が焦げないようにかき混ぜる。固まり始めたら、弱火にして、焦げないようにさらに混ぜる。
- ③鍋の中心がプツプツと煮立ってきたら火を止める。
- ④カスタードクリームをバット(皿)に平らに流し、冷蔵庫で冷やす。

(フルーツ大福を作る)

- ①冷やしたカスタードを6等分にして、フルーツを包む。
- ②白玉粉と砂糖を耐熱容器に入れ、よく混ぜたら、水を少しずつ、かき混ぜながら加える。  
\*水は、様子を見ながら少しずつ加えましょう。
- ③②にラップをして、電子レンジで4分加熱する。
- ④③をへうでよく混ぜ、さらに1分程度加熱する。
- ⑤片栗粉をバットに広げ、その上に④の生地をのせ、冷めないうちに6個に分ける。
- ⑥生地を丸く広げて、カスタードで包んだぶどうをのせ、引っ張るように包み込む。

1人分栄養価

エネルギー167kcal たんぱく質3.0g 脂質2.5g 炭水化物32.5g 食塩相当量0g



## ホットケーキミックスで 作ってみよう



### ホットケーキミックスで作るスコーン

#### 【材料(6個分)】

| 材料            | 使用量   |
|---------------|-------|
| ホットケーキミックス    | 150 g |
| バター           | 40 g  |
| 牛乳            | 10cc  |
| たまご           | 1個    |
| 薄力粉<br>(打ち粉用) | 少々    |

#### 【作り方】

\*バターは室温でやわらかくしておく

- ①ビニール袋にホットケーキミックスとバターを入れる。
- ②ボウルにたまごを割り入れて、牛乳とよく混ぜておく。
- ③①に②を加えて、ビニール袋の中でよく混ぜ、生地をまとめて1時間ほど室温に置いておく。

～1時間後～

- ④まな板に打ち粉をして(薄力粉を薄く広げて)、生地を2cmほどの厚さにのばして、6等分にする。
- ⑤180℃に予熱したオーブンで20分程焼く。

1個分栄養価

エネルギー186kcal たんぱく質3.7g 脂質8.8g 炭水化物22.5g 食塩相当量0.5g

### 電子レンジ蒸しパン



#### 【材料(2個分)】

| 材料         | 使用量  |
|------------|------|
| ホットケーキミックス | 50 g |
| 牛乳         | 40cc |
| バナナ        | 1/3本 |

#### 【作り方】

- ①大きめのマグカップにホットケーキミックスを入れ、そこに牛乳を混ぜながら少しずつ入れ、よく混ぜます。
- ②①のダマがなくなったら、バナナを食べやすい大きさに切って加えます。
- ③②のマグカップにフワッとラップをかけ、500Wの電子レンジで1分30～40秒加熱します。

1個分栄養価

エネルギー119kcal たんぱく質2.8g 脂質1.8g 炭水化物23.3g 食塩相当量0.3g



## 電子レンジで作ろう!

### いちごジャム



#### 【材料】

| 材料     | 使用量   |
|--------|-------|
| いちご    | 150 g |
| グラニュー糖 | 50 g  |
| レモン果汁  | 大さじ1  |

#### 【作り方】

- ①いちごはへたを取り、フォークの背で軽くつぶす。
  - ②①にグラニュー糖、レモン果汁を加えて、600Wの電子レンジで4分加熱する。
- ☆ラップをせずに電子レンジにかけることで、水分を飛ばすことができます。

数日間かけて食べる場合は、グラニュー糖の量が多い程、日持ちがします。保存容器はしっかりふたができるビンなどを、熱湯消毒して利用し、食べる時は清潔なスプーンで取り出すようにしましょう。

パンやクッキー、スコーンなどのおともにどうぞ!



#### 栄養価

エネルギー248kcal たんぱく質1.4g 脂質0.2g 炭水化物64.0g 食塩相当量0g

\*いちごジャム分量分の栄養価になります。

#### 豆知識

甲府市内では、7～11月にぶどうが最盛期を迎えます。甘みが強いといわれる甲府のぶどう。デラウェアや巨峰、マスカットなど品種も豊富で、いくつもの味を楽しむことができます。

また、甲府市南部の小曲町は、山梨県内最大級の“いちごの里”。各農家が独自の栽培方法にこだわり、いちごの品種も豊富!日本有数の日照時間に育まれたおいしいいちごが1～5月楽しめます。

[参考]甲府市観光情報



甲府市役所 地域保健課  
電話:055-242-8301



甲府市からの  
食育・栄養に  
関する情報は  
こちらから→

