

# おやつで整う毎日の食事

## カラダが喜ぶ『<sup>ほしよく</sup>補食』の役割

いつものおやつ、何気なく食べていませんか？

おやつには、「3度の食事ではとりきれないエネルギーや栄養素を補う」という、「補食」としての役割があります。今日からできる賢いとり方をみましょう！

### ターゲット別！おやつのとり方

#### ターゲット：子ども

##### 役割 不足する栄養素を補う

子どもは、胃が小さく一度に多くの量が食べられないため、3度の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素をとりきれません。おやつは、不足するエネルギーや栄養素を補う良い機会となります。

##### 心と体をリフレッシュ

おやつの時間は、たくさん動き回って疲れた体を休める時間でもあります。家族や友達とコミュニケーションを取ることで落ち着き、リフレッシュすることができます。

##### 時間帯

朝食と昼食の間、昼食と夕食の間で、次の食事に影響しない時間帯。

##### 頻度

幼児期・学童期は1日1～2回

#### ターゲット：大人

3食バランス良く食べていれば、基本的には必要ありません。

##### 役割 低栄養を予防

高齢になると食が細くなりがちです。食事量が少ない場合は、たんぱく質やビタミンを含む補食で、低栄養や筋肉の減少を防ぎます。

##### とり方

健康な人では1日200kcal以内が目安です！

3度の食事を基本として、仕事の都合で毎日決まった時間に食事がとれないなどの生活スタイルや、活動量に応じて必要があれば取り入れましょう！

#### おすすめの食品例

食事で足りないものを選びましょう！



ゆで卵



おにぎり



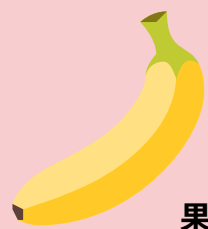
パン



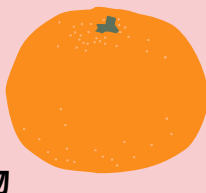
チーズ



ヨーグルト



果物



さつまいも



ナッツ

#### ポイント

○大切なのは食べ過ぎないことと、時間を決めて食べること！

○食事のリズムやバランスをくずさないよう気をつけましょう！