



こどものおやつ&大人のおやつ 上手に楽しみましょう！



夏は甘いものや冷たいものが食べたいくなる季節ですね。暑い夏は体温調節のために多くのエネルギーを消費します。脳は、糖分をエネルギー源として、冷たいものや甘いものを欲するようになります。せっかく食べるなら楽しく！健康的に！おやつと付き合いたいものです。そこで、ミニ知識と、ちょっとした工夫をご紹介しますので、ご自身の「おやつ」を振り返ってみましょう。

《子どものおやつ・大人のおやつの違い》

	子どものおやつは第4の食事（捕食）	大人のおやつ
目的	●消化器官が未熟で、胃も小さく一度に沢山食べられないため、3度の食事では不十分なエネルギーや栄養素を補うのが「おやつ（捕食）」。	●気分転換や息抜きの要素など、精神面での意味が大きい。 ※リフレッシュタイムとして、おやつタイムを上手に活用しましょう。
目安	●1日のエネルギー消費量の10～15%が目安。 ※1～2歳は100～150kcal、3～5歳は150～200kcalほど。	●せいぜい200kcalほどが良い。 ※生活習慣病予防のため、食べる時間帯や内容にも注意が必要。
選び方	●食事だけでは不足する鉄分とカルシウムを意識して！ ●果物やごはん等“炭水化物”に偏ってもOK！ ●脂肪・糖・塩分が控えめで「薄味」な物が良い。	●糖質が少ないもの（ナッツ・野菜・果物類） ●タンパク質が豊富なもの（牛乳・ヨーグルト、大豆、ゆで卵等） ●満腹感が得られるようよく噛むもの（煎り大豆、ナッツ類）
共通点	① 基本は、3度の食事〔主食（ご飯）・主菜（魚・肉）、副菜（野菜）等〕を栄養バランス良く、しっかり食べることに。 ② ビタミン・ミネラル豊富なナッツ類・果物・野菜等がお勧め。子どもは顎の成長の為、大人は満腹感を得る為にも噛みごたえがあるものを！ ☆塩分の少ないものを。塩分のとりすぎは腎臓に負担をかけ、生活習慣病を招きます。子どもの塩分過多にも要注意！ ☆食べた後に水・お茶を飲むだけでも、口腔内を清潔に保ち、口臭予防・虫歯予防や風邪予防・免疫力向上に効果的です。	

こまめな水分補給を！



おすすめの一つは緑茶。ビタミンC、カテキン、ポリフェノール等の多くの成分が含まれ、①動脈硬化・高血圧・糖尿病・認知症・がん等の生活習慣病の予防、②殺菌作用による感染症・食中毒・虫歯予防、③タンニンによるダイエット効果や便秘改善、その他様々な効果が研究で証明されています。

夏は熱中症にも注意が必要です。熱中症は室内・夜間でも発生します。特に乳幼児や高齢者は、こまめな水分補給が必要です。夏場は水分を摂取したい場面が多くなり、緑茶だとカフェインを取りすぎてしまう可能性も

あります。カフェイン含有量が少ない玄米茶やほうじ茶、カフェインを含まない麦茶を取り入れてみてもよいかもしれません。「水だし緑茶」にすることでカフェイン含有量を少なくすることができますので、お子様や就寝前にも安心して飲用できます。

腸内環境を整える おすすめのおやつ



ヨーグルト・漬物・みそ等の発酵食品に含まれる「乳酸菌」は腸内で良い働きをする善玉菌です。バナナ、甘酒、はちみつ等に含まれる「オリゴ糖」や野菜や果物等に多く含まれる「食物繊維」は、腸内で善玉菌のエサとなって善玉菌を増やし腸内環境を整えます。腸内環境が整うと快便になり老廃物を排出でき、肌荒れの改善や、ポッコリお腹の解消に役立ちます。また、免疫細胞の6～7割が腸にあるため細菌やウイルス等から体を守ってくれます。さらに、「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンは腸でもつくられるため、心身の安定にもつながります。腸内環境を整えて心もからだも健康に過ごしましょう！