

## 間食の取り方 五か条

一、おやつとは位置づけが違うことを理解する

一、自分にとって1日に必要なエネルギー・栄養素の量を把握する

一、1日に食べる総量は変えない

一、ライフスタイルに合わせて取り入れる

一、管理栄養士・栄養士に相談する

### ～おとな（成人）におすすめ！1日200kcalを目安に選ぶ～

おとな（成人）にとっておやつは息抜きの時間が多いのではないのでしょうか。食事バランスガイドでは、「菓子・嗜好飲料は楽しく適度に」とあり、1日200kcalを目安に選びましょう。アルコールも含まれます。買うときは栄養成分表示をチェック！特別なイベント等があるときは前後の日に調整することで、罪悪感なくしっかりと楽しめます♪楽しく適度にを守るように表示を確認するクセを付けましょう。

栄養成分表示 1袋120g当たり		100g、100ml、1袋、1食分当たりの含有量で表示 1食分の場合は、量の記載も必要
エネルギー	148 kcal	★ナトリウム量の表示は、「食塩相当量」に換算して表示 食塩相当量(g) = ナトリウム(mg) × 2.54 ÷ 1000
たんぱく質	10 g	
脂質	8 g	
炭水化物	9 g	
食塩相当量	2.1 g	

明日ケーキを食べるから今日は果物にしよう



### ～おとな（高齢期）におすすめ！低栄養を防ぐために補食の意味合いも～

歳を重ねると食が細くなりがちです。1回の食事で十分とれない場合は間食の時間を活用しましょう。乳製品やおにぎり、秋の味覚であるさつまいもや栗も良いですね。他に栄養補助食品を選択するのも◎。果物を選ぶときは200g程度が適量です。友人や近所の方と語るコミュニケーションの場にすることもおすすめ♪でも、「お茶っこ飲みでお菓子を食べすぎて食事を抜く」なんてことにならないように気をつけてくださいね。



### ～子ども（幼児・小児）におすすめ！「おやつ≠お菓子」おうちの人が選んであげて～

子どものおやつは栄養補給の意味合いが強いです。100～150kcalを目安に準備してあげることで自然と適量を学べます。「三つ子の魂百まで」の言葉があるように、今後自分も望ましいおやつを選ぶスキルが身につきます。児の嗜好や静かにさせる目的にならないように注意が必要です。おやつの時間を決めて家族でルールを守って楽しんでください♪おすすめは果物や乳製品、おにぎりなど。お菓子を食えるときは水かお茶を選んで！食べ終わったら歯磨きも忘れずに。



**3時に、準備してもらったおやつを、リビングで食べる**

飲み物は水かお茶にすると無意識のエネルギーや糖質を避けることができます！おやつの時に限定ドリンクを飲みたい、ケーキにはコーヒーなど、楽しみたいときに選びながら、普段の水分補給やなんとなく飲むときは水かお茶にするのがgood