



食（おやつ）

幼児期の子どもの間食・大人の間食

ちょっと小腹がすいたときに食べる間食。子どもと大人ではその意味が違います。今回は、その違いと適正量についてお伝えします。

図 健康づくり課 保健予防係

保健の窓



▶子どもの間食は、「体の栄養」

子どもの間食は、朝・昼・夕の食事では取りきれない成長に必要な栄養素を補います。

栄養素を補うために間食するため、食事の一部でもあります。

子どもに適した間食には、以下のものが挙げられます。

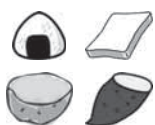
- ・おにぎりやパン、芋などの「エネルギー源」
- ・野菜や果物などの「ビタミン」
- ・「ミネラル」が多くとれるもの
- ・乳製品などの「カルシウム」がとれるもの

※体の成長を考えると、甘いお菓子やスナック類は必要ではありません。

【1回の間食の目安量】

ご飯・パン・芋

子どもの手のひらの量



乳製品

牛乳で400ml/日

※牛乳100ml＝
ヨーグルト100g＝
チーズ20g



果物

子どものにぎりこぶし大



間食する際は、時間と回数を決めましょう。子どもの成長にあわせて、はじめは1日2回。体重が14kgを超える頃には、1日1回で十分です。

※乳児に間食は必要ありません。離乳食、おっぱいミルクをしっかり与えましょう。

▶大人の間食は、「心の栄養」

疲れたとき、小腹がすいたときの間食は心を満たしてくれます。しかし、砂糖や油脂、カロリーが多すぎるとかえって体の負担となります。

【1回の間食の目安量】

和菓子

人差指と親指の輪の中に入る量



洋菓子

片手のひらに乗る量



スナック菓子

片手に乗る量



間食は、消化管機能がしっかり働く午後3～4時に一度摂ると良いです。一日中食べていると血糖が高い状態が続いたり、食後や就寝前の間食は、肥満につながりますので気をつけましょう。

3月は、自殺対策強化月間です

3月は、進学・就職等の環境の変化が大きい時期で、心にかかる負担も大きくなる時期です。

まずは、こころと体をゆっくり休ませることが大切です。

命を支え合う「ゲートキーパー」

身近に悩んでいる人に声をかけ、話を聞いて必要な専門機関へつなぎ、見守る役割の人を「ゲートキーパー」といいます。

市では、より多くの皆さんにゲートキーパーになっていただけるよう取り組みを進めています。これまでに200人を超える方がゲートキーパーの講座を修了しました。身近な人の命の守り方を学びませんか。

図 健康づくり課 健康支援係

※ひきこもり講演会・個別相談会を開催します。詳しくは、23ページをご覧ください。