

おやつのとけ方を考えよう

「おやつ」ってなに？

昔、日本では、食事が朝ごはんと夕ごはんの1日2回でした。2回ではお腹が空いてしまうため、午後2時から4時ごろ（昔の時間で「八つ時」）に間食を食べるようになり「お八つ」と言われるようになったそうです。

その当時はお菓子ではなくお粥やふかし芋などを食べていたようです。

「おやつ」って必要なの？

今は、昼ごはんがあるため、1日3回の食事をきちんと食べることが大切です。

3回きちんと食べても、とりきれない栄養がある場合、それを補うためにおやつを食べることもありますが、食事が食べられなくなるほどおやつを食べたり、きちんとと食事をとらずに好きなお菓子ばかり食べるのはいけません。

「おやつ」を食べるときのポイント

時間を決めて食べよう！



量を決めて食べよう！



食べ物の消化には2～3時間かかります。おやつは食事の2時間前までに食べ終わるようにしましょう。食事の時間に近いときは、おやつは食べずに食事をしっかり食べましょう。

食事をしっかり食べるために、1日におやつでとるエネルギーは200Kcal以下にしましょう。また、お菓子だけでなく、果物やヨーグルト・チーズなどの乳製品、おにぎりなど色々なものを食べましょう。

どのくらいカロリーがあるのかな？



かこうしょくひん えいようせいぶんひょうじ
 加工食品には「栄養成分表示」があります。
 なか み なんキロカロリー
 その中の、「エネルギー」を見ると何kcalな
 し
 のか知ることができます。

栄養成分表示 (100gあたり)	
エネルギー	540kcal
たんぱく質	51.8g
脂質	36.5g
炭水化物	1.8g
食塩相当量	1.1g

えら
 おやつを選ぶときに
 み
 見てみよう！



 ふくろ ポテトチップス(1袋60g) 330kcal	 まい のりせんべい(1枚8cm) 60kcal	 まい クッキー(3枚) 150kcal	 こ ドーナツ(1個) 190kcal
 こ あめだま(1個) 15kcal	 つぶ アーモンドチョコレート(2粒) 50kcal	 つぶ グミ(4粒) 60kcal	 こ メロンパン(1個) 440kcal
 こ プリン(1個75g) 105kcal	 こ ゼリー(1個90g) 65kcal	 こ ヨーグルト(1個80g) 65kcal	 こ バニラアイス(1個100g) 180kcal
 こ ミニカップラーメン(1個35g) 150kcal	 コーラ ほん (1本500ml) 225kcal	 ぎゅうにゅう 牛乳 ばい (コップ1杯180ml) 120kcal	 むぎちや 麦茶 ばい (コップ1杯180ml) 0kcal