

街角にイルミネーションがきらめき、店先には来年のカレンダーが並び、季節になりました。いよいよ今年もあとわずかです。このところ寒さも増し、気温の変化と共に風邪を引く人も増え、インフルエンザが流行る時季になりました。うがい手洗いをしっかりして風邪予防をしましょう。

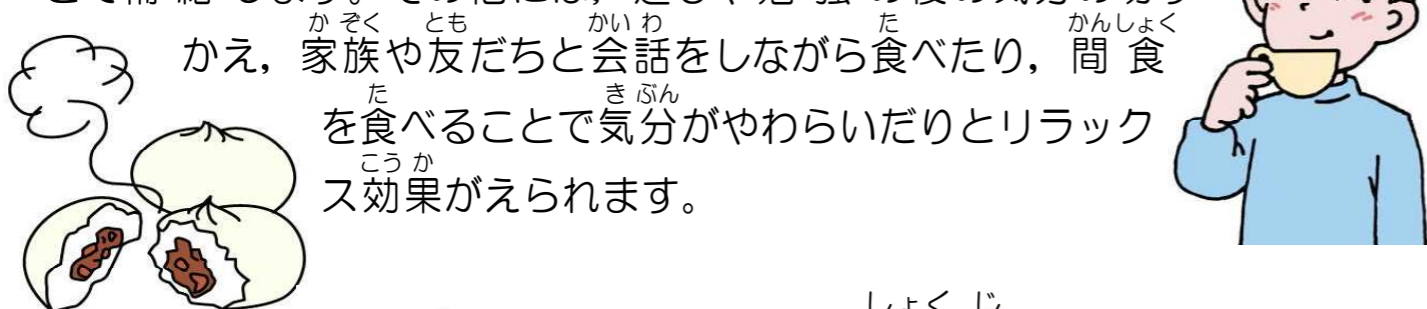
また、バランスよく食べよく寝ることも大事です。今までの生活習慣も見直してみましょう。

間食ってなあ〜に?



間食とは、食事と食事の間に食べるものです。いつもみんなが「おやつ」と呼んでいるものにあたります。

間食には、3度の食事ではとりきれない「栄養」や「水分」を補給する役割があります。特に、成長期にはエネルギー不足になりやすいので必要です。また、水分は大人の2〜3倍必要で水やお茶、牛乳などで補給します。その他には、遊びや勉強の後の気分の切り



かえ、家族や友達と会話をしながら食べたり、間食を食べることで気分がやわらいたりリラックス効果がえられます。

もうひとつの食事!?

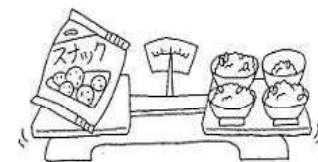
小学校 中学年までは、食事の一つと考えられています。

年齢のわりにたくさんの栄養が必要なことや、消化器官などがまだ未熟なため一度にたくさん食べられないので、間食で栄養を補います。

そのため間食は「もう一つの食事」と考えられています。

高学年以上のおやつは、楽しみやリラックス効果などが主です。

どんなことに気をつけて食べればよい?



量

大きな袋ごと食べるのではなく、小分けにしたり、小袋などで食べるようにしましょう。

時間

3〜4時くらいを目安にするとよいでしょう。だらだら食べていると虫ばの原因になります。

内容

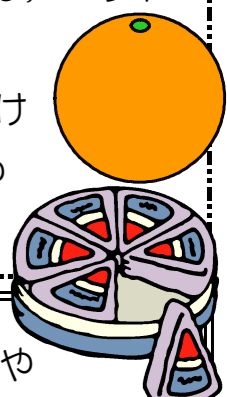
3度の食事で不足しがちな栄養（カルシウム・鉄・食物繊維など）が入っているものを食べましょう。



例えば、さつまいもやりんご・みかんなどのくだもの、ヨーグルトなどの乳製品、おにぎり1こなど。（菓子パンはケーキと同じくらいカロリーがあるものがあるので、気をつけましょう。）また、水分はお茶や水・牛乳など甘くない飲みものにしましょう。どうしてもジュースを飲みたいときは、ペットボトルのまま飲むのではなくコップにあげ、1杯程度にしましょう。



スナック菓子やケーキなど、また、清涼飲料水はできるだけ控え、なるべく手作りのもので砂糖・油・塩の少ないものや季節の果物などを食べるようにしましょう。



間食で人気のある市販の菓子類には、糖分や塩分、脂質が多く含まれているものがあります。これをたくさん食べ続けると肥満になり糖尿病などの生活習慣病やむし歯の原因になります。

また、このような食品には、さまざまな調味料や食品添加物などが使われていたり、濃い味付けになっているものが多いです。それに慣れると、普段でも微妙な味の違いが分りにくくなったりします。

糖分多め

ケーキ だんご だいふく
チョコレート キャラメル
アイスクリーム クッキー
せいりょう飲料水 など

塩分多め

カップラーメン
フライドポテト
せんべい
スナックがし など

脂質多め

ドーナツ カップラーメン
ハンバーガー スナックがし
フライドポテト ケーキ
クッキー など