

おやつのとりに方注意しましょう！

かのやの
食べて育む
知恵袋
2025.7

「おやつ」は子どもにとっても大人にとっても楽しみのひとつですが、健康的に取り入れるにはいくつかの注意点があります。
特に子どもは夏休みに生活リズムが崩れやすく、おやつの量や回数が増えがちです。
以下の点に気を付けて、心と体を満たす時間にしましょう。

おやつのとり方ポイント

時間と量を決める

時間

おやつ時間を自分なりに決めておきましょう。
(例: 食事の2時間前まで、〇時までなど)

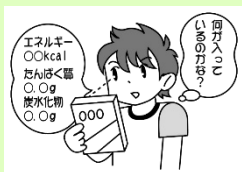
量

子どもなら100～200kcal

大人なら200kcal程度が目安です。

栄養成分表示を見るように心がけましょう。

表示のないものは、食べる人の片手にのる量を目安に食べるようにしましょう。



飲み物はジュースより水・お茶

甘い飲み物・食べ物には意外と砂糖が多いです。
水や麦茶でこまめに水分補給をしましょう。



コーラ
500ml
57g



スポーツドリンク
500ml
31g



オレンジ
ジュース
200ml
22g



乳酸菌飲料
65ml
11.5g



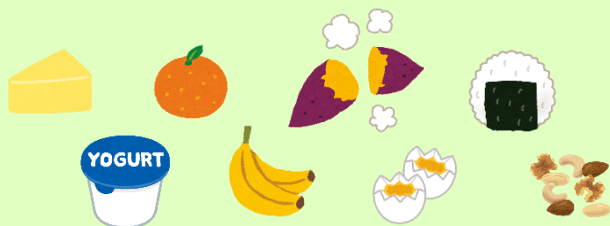
ショート
ケーキ
100g/個
30g



あんぱん
80g/個
23g

おやつ＝補食と考える

おやつで食べるものは、お菓子だけでなく、不足しがちな栄養を補うものです。下記のようなものをとり入れるようにしましょう。



冷たい物のとりすぎに注意

アイスや冷たい飲み物のとりすぎで胃腸が冷え、食欲不振や夏バテの原因にもなります。
量や回数(週に〇回)を決め、とりすぎを防止しましょう。



だらだら食べを防ぐ

テレビやスマホを見ながらではなく、テーブルで食べるようにしましょう。
個包装のものを選んだり、1回分を容器にうつして食べましょう。



大人も一緒にルールを守る

大人もストレス食いや「ついおやつ」に注意しましょう。
一緒にヘルシーおやつを選んで、子どものモデルになりましょう。

