

子どもの「おやつ」

「子どもの『おやつ』は食事の一部」

幼児は体が小さいわりには多くのエネルギーや栄養素を必要とします。しかし、消化機能も未熟で胃の容量も小さいため、3回の食事だけでは必要な栄養量を摂取することが難しく、食事の一部としての「おやつ（間食）」が大切なのです。

一般的には「おやつ」という言葉は嗜好品的なイメージがありますが、乳幼児の「おやつ」は、成長に必要なエネルギーや栄養素と水分の補給源として、次の食事に影響が出ない程度に与えましょう。

「おやつ」の量が多すぎたり、好むものばかりを言いなりに与えすぎたりして、偏食や食欲不振を助長しないよう注意し、むし歯（う蝕）の予防のために時間を決めて、歯に付着しにくいものを選ぶことも大切です。

一方で、子どもにとって「おやつ」は、食事とは違う“食べることの楽しさ”を味わう気分転換の役割も果たします。また、親子で一緒に手作りすると、子どもの創造力を伸ばす機会にもなり、食事のマナーや手洗い、挨拶など自然な形で無理なく身につけさせることもできます。

幼い頃からの食習慣は、大人になってからの食生活に大きく影響するものです。「食」という字は「人」に「良い」と書きます。楽しく一緒に食べることが子どもの心を豊かに育むことにもつながります。

望ましい「おやつ」

- 栄養バランスを考え、3回の食事で不足しがちなものを選びましょう。
- 牛乳・乳製品、穀類、イモ類、果物、野菜、豆類、小魚類など、素材や自然の味を生かしたものが望ましいでしょう。ふかしイモや季節の果物、小麦粉や米粉、ホットケーキミックスなどを利用した簡単な手作りのもの、薄味で脂肪の少ない市販の菓子類も良いでしょう。
- できれば手作りが望ましいですが、市販の菓子類を選ぶときは、食品添加物の表示を確かめ安全なものを選び、塩分、糖分、脂肪分、香辛料の強いものはとりすぎないようにしましょう。
- 次の食事のさまたげにならないよう、時間を決めて与え、与えすぎないようにしましょう。
- 食後は口をすすいだり、歯みがきをしたりして虫歯予防に努めましょう。



食事およびおやつの楽しみ度

回答項目	朝食			昼食			夕食			おやつ		
	3歳児 回答人数(人)・(%)	4歳児 回答人数(人)・(%)	5歳児 回答人数(人)・(%)	3歳児 回答人数(人)・(%)	4歳児 回答人数(人)・(%)	5歳児 回答人数(人)・(%)	3歳児 回答人数(人)・(%)	4歳児 回答人数(人)・(%)	5歳児 回答人数(人)・(%)	3歳児 回答人数(人)・(%)	4歳児 回答人数(人)・(%)	5歳児 回答人数(人)・(%)
とても楽しい	0(0)	5(13)	1(3)	3(15)	11(29)	7(21)	1(7)	6(16)	2(6)	5(34)	19(49)	19(58)
まあまあ楽しい	5(33)	8(21)	9(27)	5(33)	14(37)	15(45)	8(53)	18(46)	21(61)	5(33)	17(44)	11(34)
普通	8(53)	17(45)	15(45)	7(47)	11(29)	10(30)	6(40)	12(32)	9(27)	5(33)	1(3)	2(6)
あまり楽しくない	2(13)	3(19)	6(18)	0(0)	0(0)	0(0)	0(0)	1(3)	0(0)	0(0)	0(0)	0(0)
全く楽しくない	0(0)	0(0)	0(0)	0(0)	0(0)	0(0)	0(0)	0(0)	1(3)	0(0)	0(0)	0(0)
無回答	0(0)	1(2)	2(7)	0(0)	2(5)	1(4)	0(0)	1(3)	1(3)	0(0)	1(4)	1(2)

1. アンケートの回答人数は3歳児で15名、4歳児で38名、5歳児で33名であった。
2. 表中の数字は答えの実数を示し、()内の数字は各年齢の全回答数に対する百分率を示す。

出典：幼児の食行動の現状と虫歯とデンタルケアの関連 2008年 名古屋女子大学紀要第54号

↑
 むし歯の危険度
 ↓

特に高い		ドロップ、ヌガー、ガム、トフィー、キャラメル ほとんどが砂糖といえるほど糖分が多いもの。おまけに、ドロップなどはなかなかとけず、長く口の中に入っているし、キャラメルは歯にくっつきやすいので要注意！
高い		チョコレート、こんぺいとう、和菓子、カステラ、ビスケット加工品、ビスケット、クッキー、プレッツェル 糖分が多く、食べたあと歯にくっつき、食べかすが、なかなかとれません。また、チョコレートはおいしいので習慣化しがちなお菓子なので、なるべく遠ざけたいもの。
やや高い		マドレーヌ、フルーツケーキなどのスポンジケーキ、かりん糖、栗おこし、レーズンサンド、ウエハース、コーンフロスト やはり糖分が多いのですが、ポロポロ、サクサク、パリパリの食感のものたち。糖分のわりには、歯にくっつきにくい形状です
低い		バニラアイスクリーム、甘栗、くだもの、砂糖不使用のビスケット アイスクリームは、砂糖を多く含むのですが、口の中ですぐとけ、歯にくっつく時間が短いためむし歯になりにくい。同じビスケットでも砂糖を使っていないものが、むし歯のなりにくさからはおすすめ。
とくに低い		せんべい、クラッカー、スナック菓子、ピーナツ 砂糖が入らないうえに、カリカリと砕けるため、歯にくっつきにくいものばかり。ただし、ピーナツなどナッツ類は誤飲のおそれがあるために4歳までは食べさせないで。

出典「子どもの虫歯と予防」日本大学小児歯科 「市販お菓子のう蝕誘発能による分類」(松久保)

○間食の内容

スナック菓子、ビスケット、菓子パン、ケーキ類、キャラメル、あめ、チョコレートが増加傾向にあり、果物類と牛乳・乳製品に減少傾向がみられる。

(参考：間食の内容実態調査 平成21年 国民健康・栄養調査報告 厚生労働省 2011)

