

子どもは成長が早いのでたくさんの栄養が必要ですが、消化機能が未熟なため一度にたくさん食べることができず、1日3回の食事では十分に取りきれません。それを補うのがおやつです。

必ずしもおやつは甘いものやスナック菓子である必要はありません。子どもの「好きなもの」ではなく「必要なもの」を取り入れていく工夫が必要です。



ママごはん デンタルクリニック

《第17回》 おやつの取り方

おやつの選び方

歯に良い おやつ

□の中を酸性にしない…チーズ、野菜スティック、ナッツ など

□の中にとどまりにくい…ヨーグルト、寒天、ゼリー など

よくかむ…りんご、すもも、キシリトールガム、おやつ昆布 など

食事を補う…パン、おにぎり など

歯にやさしい飲み物…お茶、水 など



むし歯を 作りやすい おやつ

砂糖をたくさん含む…チョコレート、ラムネ、アイスクリーム など

粘着性がある…キャラメル、ソフトキャンディー など

□の中にとどまりやすい…飴、クッキー、スナック菓子 など

味を長く楽しむ…飴 など

歯を溶かす酸性の飲み物…ジュース、イオン飲料、乳酸菌飲料、炭酸飲料 など



おやつの取り方

おやつの取り方で大切なのは食べ過ぎないことと、時間を決めて食べることです。食事のリズムやバランスをくずさないよう気をつけて、1日200kcal以内を目安にしましょう。時間を決めないだらだら食べや、酸性の飲み物のだらだら飲みは、お口の中を常にむし歯になりやすい状態にしてしまいます。



赤ちゃんへのおやつの与え方

Q、おやつはいつ頃からあげればよいでしょうか？

A、1歳前後を目安にしましょう。あまり早い時期にあげるのは体に負担になるため、早くても3回食に切り替えたころがおすすめです。

Q、おやつをあげる量は？

A、1日に必要なエネルギー量の1割(100kcal)程度を目安にしましょう。食べ過ぎは離乳食を食べなくなってしまうなどの影響もあるので注意が必要です。

Q、おやつをあげる時間帯は？

A、おやつは食事と食事間の「補食」になるので、午後3時頃がおすすめです。運動量が増え、食べる量も増えてきたら1日2回、午前と午後にあげてもかまいません。

同じ時間におやつを食べることは生活リズムをつくることにつながります。生活リズムが整うと赤ちゃんも過ごしやすくなります。



協力／三重県歯科医師会

〒514-0003 津市桜橋2丁目120番地の2 ☎059-227-6488 (代)

<http://www.dental-mie.or.jp>

日本歯科医師会
PRキャラクター お坊さん(三重県)

