

子どもは、普段の生活に必要なエネルギーに加えて成長に必要な栄養も必要です。しかし、消化機能が未発達のため一度にたくさん食べることができず、食事と食事の間で栄養不足になりがちです。それを補うのが「おやつ(間食)」です。回数・質・量を考え、1日の栄養素の不足を補えるようにしましょう。



ママごはん  
デンタルクリニック

《第41回》  
おやつを取り方

## おやつを取り方 3つのポイント

### ① 時間を決めて食べましょう

時間を決めないダラダラ食べや、ジュースやスポーツ飲料などのダラダラ飲みは、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。好きなように与えると偏食やおやつの量が多くなり、食事がきちんと食べられなくなります。



ジュースばかり飲んだら、むし歯になっちゃうよ!

### ② 栄養のバランスを考えましょう

3食で不足する栄養素を中心に考えます。

スナック菓子は手軽ですが、脂肪や炭水化物が多く、ミネラルやビタミンが少なめです。様々な栄養素や食物繊維を含んだ、おにぎり、パン、さつまいも、バナナ、りんご、チーズ、ヨーグルト、野菜スティック、ナッツなどがおすすめです。

また、子どもは水分を多く必要とします。牛乳やお茶などの甘くない飲み物と一緒に与えると良いでしょう。

むし歯にならないために、口の中に長時間とどまり粘着性がある飴やガムはなるべく避けましょう。

### ③ 量を決めて食べましょう

1日に必要な総エネルギーの約10~20% (150~300kcal) にします。食べ過ぎは食事が食べられなくなるので注意です。

### 歯に良いおやつ

- ◆口の中を酸性にしない食べ物
- ◆口の中にとどまりにくい食べ物
- ◆よくかむ食べ物
- ◆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

- ◆砂糖がたくさん入っている食べ物
- ◆粘着性がある食べ物
- ◆口の中にとどまりやすい食べ物
- ◆歯を溶かす酸性の飲み物 (炭酸飲料・スポーツ飲料など)



子どもの頃の食習慣はその後の食習慣や健康に影響を与えるため、おやつを取り方はとても重要です。



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 よ坊さん(三重県)

