

「おやつ（間食）の与え方について」

西九州大学健康福祉学部健康栄養学科 准教授(管理栄養士) 江口 昭彦

広辞苑第七版で、おやつ【御八つ】を引くと(八つ時に食べることから)午後の間食。お三時。と出ており、かんしょく【間食】を引くと定まった食事と食事との間に物を食べる。あいだぐい。おやつ。「あまり一すると太る」という例文付きで、書かれています。



もともとの語源は、江戸時代1日の食事回数が一般的に2回であった頃に、和時計の八つ時(午後2~3時頃)に間食や軽食を摂って、休憩とエネルギーの補給をする習慣があった事から出た言葉であり、当時のおやつは、うどん・餅・おにぎり・果物などであったようです。

ところで、このおやつを摂るといふ食行動の意味が大人と子どもでは少し違っているということを何処かでお聞きになられたことはございますでしょうか?

大人の場合のおやつは、小腹が空いた時やストレスがたまって来た時などに食べて空腹の一次的な解消や心の安らぎを得る楽しみとしての要素が強いのですが、子どもの場合は楽しみもさることながら3度の食事では補いきれない栄養補給の一部であるという事も大きな要件となります。なぜならば体が小さい子どもは大人に比べて胃袋も小さいため、食事として一度にたくさんの量が摂れません。また、体を動かすために必要なエネルギーや栄養素量の他に成長するために必要な量も加えて摂らなければなりません。そのため保育園などの幼児を預かる施設では、1日のエネルギー量の10~20%を目安とし、1~2歳児では午前と午後の食間に2回、3~5歳児では午後の食間に1回を食後2時間以上空けて、捕食として与えましようとなっています。利用する食品としては、水分が多く、消化に良いものが望ましく、カルシウムなどの不足しがちな栄養素も補える食品が良いとされています。逆に適さない食品としては、消化が悪く、糖分が多く(チョコレート、飴、洋菓子など)、塩分・脂肪を多く含むもの(スナック菓子)や、刺激が強く(カフェイン、香辛料など)、安全、衛生上問題(消費期限切れ、保管温度の管理不備など)がある食品があげられます。

このようなことからご家庭でお子様におやつを与える時には以下にあるような優先順位で、その後の食事に影響が出ない程度の適量を与えるように心がけて見られてはいかがでしょうか?

① 果物、牛乳・乳製品、②芋・おにぎり、③和菓子、④洋菓子、チョコ、スナック菓子

子どものうちから正しい食習慣やおやつ(間食)の摂り方を身につけるためには、周りにはいる大人も知識と実践が必要になって来ますが、かわいい我が子とご自身の将来の健康のためにも気にかけてみられては如何でしょうか?

