

Q：おやつは何歳まで必要ですか？

A：成長段階ごとの栄養需要・生活リズム・活動量を考える必要があります。

幼児期（1～5歳頃）では、胃の容量が小さいのに活動量が増えるため、3回の食事だけではエネルギーと栄養が不足しがちです。このため、補食（おやつ）が推奨されます。特に、3歳までは1日1～2回、4～5歳でも午後の1回程度が一般的です。内容は、甘い菓子よりも、おにぎり・果物・牛乳・いも類など、主食・副食の補助になるものが望ましいです。

学童期（小学校低学年～中学年）では、成長が盛んで消費エネルギーも多いため、まだ軽い補食的なおやつは役立ちます。ただし3食をしっかり摂れるようになってくるので、食事を妨げない量（目安は1日200 kcal程度）が望ましいです。外あそびやスポーツをする子は、運動後の補食（バナナ、牛乳、サンドイッチ等）が回復に役立ちます。

高学年～中学生以降では、基本的に3回の食事に必要な栄養を摂れるようになります。おやつは必須ではなく、嗜好品・間食としての位置づけに変わります。ただし、部活動や激しい運動をしている場合は、エネルギー補給（補食）として有効です。

要は、必須としてのおやつは、おおむね小学校低学年（7～8歳）頃までと考えると良いでしょう。以降は、「補助的な補食」から「嗜好性中心の間食」に移行します。成長や活動量に応じて、「必要かどうか」を見極めるのが大切です。

（前橋 明）