

Q：おやつにおすすめの食べ物を教えてください。

A：「おやつ」は単なる楽しみではなく、幼児や児童にとっては食事の補食（小さな食事の一部）として位置づけることが大切です。ここに、成長段階に応じたおすすめの食べ物をご紹介します。

幼児期（1～5歳）では、栄養バランスを補える「小さな食事」として、**主食系**：小さなおにぎり、サンドイッチ、ふかし芋、蒸しパン等、**乳製品**：牛乳、ヨーグルト、チーズ等、**果物**：バナナ、りんご、みかん、季節の果物（小さめに切る）など、**タンパク源**：ゆで卵、豆腐ハンバーグ、枝豆などをお勧めします。甘いスナック菓子やジュースよりも、からだをつくる食材中心が望ましいでしょう。児童期（小学校低学年～中学年）では、活動エネルギーを補うおやつとして、炭水化物＋タンパク質の組み合わせが理想と考えます。おにぎり＋牛乳、フルーツ＋ヨーグルト、トースト＋チーズ、運動後なら、バナナ、チョコ入り蒸しパン、ココア牛乳などもおすすめです。

高学年～中学生では、基本は3食で栄養をとり、おやつは「補助」または「リフレッシュ」と考え、部活動後ではおにぎり、フルーツ、休憩時には、ナッツや果物、ヨーグルト、嗜好品として少量の和菓子（大福、どら焼き）やパンケーキ等もおすすめです。

（前橋 明）

Q：おやつについて、また、その提案を、まとめて教えてください。

A：おやつについて、まとめてみます。

1. おやつの役割ですが、幼児期は胃が小さいため3食だけでは不足しやすく、成長や活動のために「補食」として必要です。学童期以降は、活動量や運動習慣に応じた補助食、中学生以降は嗜好品としての意味合いが強まります。
2. 年齢別の必要性は、1～5歳（幼児期）は、必須で、1日1～2回は必要でしょう。小学校低学年は、午後1回が目安として必要です。小学校高学年～中学生は、基本は3食中心と考えますが、運動後や活動量が多い時は補食として大切です。
3. おすすめの食べ物は、主食系として、おにぎり、ふかし芋、パン、蒸しパン等、乳製品では、牛乳、ヨーグルト、チーズ、果物では、バナナ、りんご、みかん、季節の果物、タンパク源では、ゆで卵、枝豆、豆腐料理、学童以降の運動後では、おにぎり＋牛乳、バナナ＋ヨーグルト、軽食をお勧めします。
4. ポイントとして、量の目安は1日の必要エネルギーの10～15%程度がおすすめです。幼児では、100～150 kcal、学童では200 kcal 前後、時間では午後3時前後が最適（夕食に影響しないように）です。一方、避けたいものとしては、砂糖の多いお菓子やジュースを習慣化しないことが大切です。

（前橋 明）