

おやつを上手に食べる

1食の量が少ない子供にとってのおやつは、「第4の食事」とも言われ、栄養を補う大切な食事となりますが、大人にとつてのおやつは、気分転換やコミュニケーションの一つであったり、自分のご褒美だったり、食事の時間とはまた違った楽しみがあります。今回は、おやつを上手に摂る方法を、糖質を中心に紹介します。

おやつ選び方

量を決めてゆっくり食べる

1日の摂取エネルギーの10%程度(120~200kcal程度)に抑えるのが目安です。栄養成分表示を見て、食べる量を調節しましょう。(医師の指示がある方は、指示に従ってください。)

「おやつをやめたい！」でも我慢することがストレスとなり、逆に爆食いや食量が増えることもあります。週に2~3回決めて、内容を見直していきましょう。

時間を決めて食べる

脂肪になりにくいおやつは、お菓子である必要はなく、ビタミンやミネラル、食物繊維等栄養補給できるものを選びましょう。洋菓子は、バターや生クリーム等が含まれ、和菓子は比へ糖質が多めです。

身体に良いおやつを選ぶ

糖質は少し多めですが、食事だけでは不足がちな食物繊維や鉄・カリウム等が豊富なドライフルーツやプロテインバー、グラノーラ等もおすすめ。

200kcal
以下のおやつ

串かつ	1本: 118kcal (糖質: 26.9g)	チョコレト	1/2枚: 143kcal (糖質: 12.2g)	せんべい	3枚: 126kcal (糖質: 26.7g)
串かつ	1本: 118kcal (糖質: 26.9g)	チョコレト	1/2枚: 143kcal (糖質: 12.2g)	せんべい	3枚: 126kcal (糖質: 26.7g)
チョコレト	1/2枚: 143kcal (糖質: 12.2g)	せんべい	3枚: 126kcal (糖質: 26.7g)	チョコレト	1/2枚: 143kcal (糖質: 12.2g)
チョコレト	1/2枚: 143kcal (糖質: 12.2g)	せんべい	3枚: 126kcal (糖質: 26.7g)	チョコレト	1/2枚: 143kcal (糖質: 12.2g)

糖質控えめ

ミックスナッツ	20g: 130kcal (糖質: 2.7g)	ゆでたまご	1個: 91kcal (糖質: 0.2g)	ヨーグルト・無糖	100g: 62kcal (糖質: 4.9g)
くるみ4個	16g: 108kcal (糖質: 0.7g)	あたりめ	20g: 62kcal (糖質: 0.1g)	無糖豆乳	113kcal (糖質: 3.3g)
アーモンドライヒッキー	16粒: 123kcal (糖質: 1.6g)	韓国のおり	1袋(8枚入): 24kcal (糖質: 0.05g)	韓国のおり	1袋(8枚入): 24kcal (糖質: 0.05g)
小魚アーモンド	20g: 95kcal (糖質: 2.4g)	カマンベール	16g(1切れ): 52kcal (糖質: 0.0-0.8g)	カマンベール	16g(1切れ): 52kcal (糖質: 0.0-0.8g)
ドライフルーツ	3個: 69kcal (糖質: 14.5g 食物繊維: 2.4g カリウム: 312mg 鉄: 0.6mg)	焼きたまご	1/3本: 163kcal (糖質: 35.5g 食物繊維: 3.5g カリウム: 540mg)	焼きたまご	1/3本: 163kcal (糖質: 35.5g 食物繊維: 3.5g カリウム: 540mg)
ドライフルーツ	3個: 69kcal (糖質: 14.5g 食物繊維: 2.4g カリウム: 312mg 鉄: 0.6mg)	お焼きたまご	1個: 108kcal (糖質: 21.1g 食物繊維: 1.2g)	お焼きたまご	1個: 108kcal (糖質: 21.1g 食物繊維: 1.2g)

※このような食品以外にも、ロカボや低糖質をうたった商品を活用するのもおすすめです。

ビタミン・ミネラルや食物繊維などの栄養素が摂れるおやつ

ドライフルーツ	3個: 69kcal (糖質: 14.5g 食物繊維: 2.4g カリウム: 312mg 鉄: 0.6mg)	ドライフルーツ	5個: 94kcal (糖質: 22.1g 食物繊維: 2.9g 鉄: 0.4mg)	お焼きたまご	1個: 108kcal (糖質: 21.1g 食物繊維: 1.2g)
ドライフルーツ	3個: 69kcal (糖質: 14.5g 食物繊維: 2.4g カリウム: 312mg 鉄: 0.6mg)	ドライフルーツ	5個: 94kcal (糖質: 22.1g 食物繊維: 2.9g 鉄: 0.4mg)	お焼きたまご	1個: 108kcal (糖質: 21.1g 食物繊維: 1.2g)
ドライフルーツ	3個: 69kcal (糖質: 14.5g 食物繊維: 2.4g カリウム: 312mg 鉄: 0.6mg)	ドライフルーツ	5個: 94kcal (糖質: 22.1g 食物繊維: 2.9g 鉄: 0.4mg)	お焼きたまご	1個: 108kcal (糖質: 21.1g 食物繊維: 1.2g)

お菓子は、大袋ではなく小袋サイズに、また饅頭やケーキは一度に食べないよう切らせておくのもおすすめです！



必要以上におやつを食べしてしまう! こんなことはありませんか?

食後2~3時間経つと、なんとなくお腹が空く...

食事を抜きすぎると起こりがち。なるべく主食や主菜、副菜がそろった食事をしましょう。

口寂しくて食べたい...

ストレスや暇な時間、ダイエット中などに起こりがち。砂糖不使用ガムや飴、温かい飲み物を摂ったり、歯を磨くなどしてみましょう。

すぐに手が届くところに食べ物があり、つい食べてしまう。

「急なお客さん用」といって余分に買わず、また時間を決めて、お皿にとって食べるようにしましょう。

全国の人気お土産エネルギーMAP

コロナ禍で旅行に行く機会が減り、お土産の購入も減っています。お土産の購入も減っています。お土産の購入も減っています。

北海道	博多通りもん 1個: 115kcal (糖質: 19.2g)	カステラ 1切れ: 112kcal (糖質: 22.7g)	餅屋 1個: 173kcal (糖質: 40.1g)	長次郎 1個: 105kcal (糖質: 21.1g)	からかん 1個: 152kcal (糖質: 40.1g)
東北	紅芋ソフト 1個: 111kcal (糖質: 17.2g)	紅芋ソフト 1個: 109kcal (糖質: 12.3g)	紅芋ソフト 1個: 109kcal (糖質: 12.3g)	紅芋ソフト 1個: 109kcal (糖質: 12.3g)	紅芋ソフト 1個: 109kcal (糖質: 12.3g)
関東	おせんべい 1個: 99kcal (糖質: 22.3g)	おせんべい 1個: 99kcal (糖質: 22.3g)	おせんべい 1個: 99kcal (糖質: 22.3g)	おせんべい 1個: 99kcal (糖質: 22.3g)	おせんべい 1個: 99kcal (糖質: 22.3g)
中部	おせんべい 1個: 99kcal (糖質: 22.3g)	おせんべい 1個: 99kcal (糖質: 22.3g)	おせんべい 1個: 99kcal (糖質: 22.3g)	おせんべい 1個: 99kcal (糖質: 22.3g)	おせんべい 1個: 99kcal (糖質: 22.3g)
関西	おせんべい 1個: 99kcal (糖質: 22.3g)	おせんべい 1個: 99kcal (糖質: 22.3g)	おせんべい 1個: 99kcal (糖質: 22.3g)	おせんべい 1個: 99kcal (糖質: 22.3g)	おせんべい 1個: 99kcal (糖質: 22.3g)
九州	おせんべい 1個: 99kcal (糖質: 22.3g)	おせんべい 1個: 99kcal (糖質: 22.3g)	おせんべい 1個: 99kcal (糖質: 22.3g)	おせんべい 1個: 99kcal (糖質: 22.3g)	おせんべい 1個: 99kcal (糖質: 22.3g)