



おうち時間！おやつを取り方について

おやつは自然なものに

コロナの影響でおうちにいる時間が増えたと同時に、お菓子を食べる機会も増えたのではないのでしょうか？
今回はお子様がむし歯にならないよう、おやつについて見直していきたいと思います。

おやつの由来？

昔の食事は朝夕の1日2食で、体力維持のために軽食(オニギリ)などを食べていたのが始まりだそうです。その食べる時間(午後2時〜午後4時が、古い時間の数え方で「二つ時や」ときに由来して「おやつ」になったようです。今と違い昔のおやつはオニギリなどの穀物だったんですね。

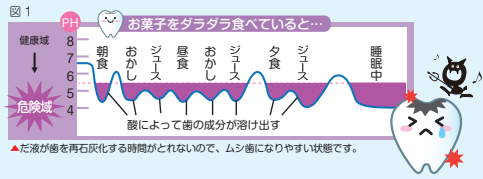
幼児期のおやつの役割とは？

幼児期のおやつの1番大きな役割は補食、すなわち「栄養素の補充」です。小さなお子様は1回の食事で食べられる量が少なく、必要な栄養が取れない場合があります。不足しやすい栄養素としては鉄、カルシウム、ビタミンです。カルシウムやビタミンは、歯を強くするために大切ですね。

また、子供達にとって、おやつは食事とは異なつた喜びや楽しさを感じられるものです。それはまた、大人も同じですね。一緒に食べることで、会話が弾み親子のコミュニケーションの場となります。正しいおやつの取り方を考えましょう。

おやつを取る時のポイント

- ①時間をきめる
おやつの時間は、1〜2歳は午前・午後2回、3歳以上は午後1回が理想です。食事までは2時間以上あけ、食事の際に空腹になるように分量や種類を調整しましょう。
- ②量をきめる
1回15分以内で食べられる量にしましょう。1日に必要なエネルギー摂取量の10〜20%が目安です。1〜2歳が100〜150キロカロリー、3歳以上が200キロカロリーです。(バナナ1本、みかん2個、りんご半分が約80キロカロリー、さつまいも半分が約130キロカロリー)ダラダラと食べるのは、むし歯になる危険性が高くなります。



~~おやつ=甘いもの~~



③甘味は自然なものに

甘味は赤ちゃんのときから本能的に最も好む味なので、子どもが喜ぶからと早いうちから甘いものを与えてしまつと、子どもの甘味への欲求はエスカレートしやすくなります。特に味覚の安定していない3歳までに砂糖の多く入った甘いものを覚えさせると、甘いもの好きなお子にも育つてしまいます。

④飲み物に注意

おやつを食べる時の飲み物にも注意が必要です。ジュースやスポーツ飲料にはたくさんの砂糖が含まれていますので、なるべくお茶や牛乳にしましょう。また、野菜ジュースや果汁100%ジュースなら、虫歯にならないかと思っている方も多いと思いますが、これらの中にも野菜由来・果物由来とはいえ、むし歯の原因となるシロ糖が含まれています。ダラダラと飲んだり、頻りに飲ませたりするのは控えましょう。ジュースは頑張った時のごほうびにしてはどうでしょうか。(図2)

⑤食べた後歯を磨き

おやつを食べ終わつたら歯磨きをし、しつうを食べ終わつたら歯磨きを残したままだとむし歯の原因になります。乳幼児期から食べたら磨くという習慣を身に付けられると良いですね。

今の時期だからこそ、お子様と一緒に楽しみながらおやつを作ったり工夫したりとおやつの取り方も見直してみてもいいかもしれませんね。むし歯予防には規則正しい食生活と歯磨きは欠かせませんが、よりお子様の歯を守るためにも、定期的に歯科健診を受けましょう。

ジュースの中の砂糖の含有量(図2)

栄養成分(100ml当り)	
レギュラー	42kcal 炭水化物 10.6g
ばく賢	0 糖質 0
賢	0 糖質 0

名 15%みかん果汁入り飲料
内容量: 1本あたり砂糖3gです。スティックシュガー 1本あたり砂糖3gです。ピクリする量になりますね。
※炭水化物は砂糖も含めた糖質の総量を示している数値

乳幼児期に覚えさせたい甘味

素材の持つ自然な甘み

さつまいも、くだもの、かぼちゃ、にんじん

乳幼児期には避けたい甘味

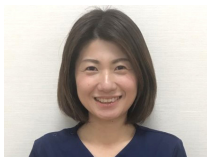
砂糖を多く含む、口の中に長く残るお菓子の甘味

あめ、キャンディ、チョコレート、ガム、キャラメル

一般社団法人
四日市歯科医師会
〒510-0093 四日市市本町9番12号
☎059-354-8512

四日市歯科医師会 検索

今回お話ししてくれた先生



歯科衛生士 毛利志乃



もう一度、歯科業種に戻ってきませんか??みなさまがお仕事復帰できるようにお手伝いします。

- 歯科医師
- 歯科衛生士
- 歯科技工士
- 歯科助手
- 歯科受付
- など

- ・何年も歯科業界から遠ざかっていて また復帰できるか不安...
- ・長い期間離れていたのて今さら勉強できるか不安...
- ・働く前にどんな医院が見てみたい... ご相談はお気軽にご連絡ください

