

# 間食(おやつ)の内容を見直そう

くわしくは  
健康課 保健指導班(今市保健福祉センター内) ☎(21)2756



## 大人編

**間食**の時間は決まっていますか。無意識に食べているだけ、生活習慣病の原因の一つです。また、基本的に大人は間食の必要はありません。この機会にも一度間食を見直しましょう。

### 適切な間食はどのくらい？

間食を1日200キロカロリー以内に抑えると、生活習慣病予防につながります。市販の菓子類の購入時や食べる前に、栄養成分表示を確認する習慣をつけましょう。

### 間食の習慣を見直しましょう

①「ながら食い」はしない  
テレビやビデオを見ながら何となく食べていると、知らない間にカロリーを取り過ぎていく可能性があります。「ながら食い」をやめ、決め

られた時間に食べましょう。  
②袋に入ったまま食べない  
袋に入ったまま食べると、食べた量が分からず、つい食べ過ぎになりがちです。袋入りの菓子は、皿などに出して小分けにして食べましょう。

### ③買い置きはしない

常に菓子類を買い置きしてある状態だと、ついつい食べてしまいます。買い置きは控えましょう。

### ④菓子パンは高カロリー

菓子パンや調理パンは高カロリーのものも多く、注意が必要です。ご飯1膳分(100g)が168キロカロリーなのに対し、あんパンやメロンパンは約400キロカロリーあります。

### ⑤飲み物のカロリーに注意

甘い飲み物は、知らない間にカロリーや糖分を取り過ぎていく可能性があります。飲み物は水やお茶など無糖のものを選びましょう。



## 子ども編

**お**子どもは普段を食べていますか？ おやつは必ずしも甘いお菓子という訳ではありません。子どもにとって、おやつは1日で取りきれない栄養を補う「第4の食事」です。また、大人が内容や量を決める必要があります。

### ●美味しいおやつとは？

おにぎりやパン、イモ類、果物、乳製品、せんべい、水や麦茶、牛乳などが、子どものおやつに適しています。

### ●おやつに適さない物とは

ファストフードやチョコレート、スナック菓子、ジュースなどは、高カロリーかつ高脂肪で糖分が多く、栄養素が補えないため、おやつには適していません。

### ●おやつのは回数？

1〜2歳児は午前1回と午後1回、3〜5歳児は午後1回程度が適切な回数です。

### ●おやつのは適量は？

子どもの年齢、体格、食欲、遊び方、健康状態によって左右されます。1〜2歳は約100〜150キロカロリー、3歳以上は約150〜200キロカロリーが適量といわれています。

### ●食べたら歯を磨こう

### ①子どもの虫歯は進行が早い

乳歯は小さくてエナメル質が薄くともやわらかいため、虫歯になるとあっという間に進行します。

### ②食事の後だけでなくおやつ後も口の中をきれいに

口の中に食べ物のかすが残った状態や、甘い飲み物を飲んだ後は虫歯菌が繁殖しやすい状況です。食べたか、すぐにうがいをして口の中をきれいにしましょう。



### 歯科検診(無料)を受けましょう

今年度も従来の集団検診に加え、市内の歯科医院でも歯科検診が受けられます。

かかりつけの歯科医院や身近な歯科医院で自分の都合に合わせて利用できます。ご希望の方は、健康課までご連絡ください。

対象：19歳以上の市民(治療中の方は対象外)

料金：無料(自己負担0円)

※検査の結果、治療が必要となった場合は保険診療(有料)となります。  
検診内容：虫歯・歯肉の状況、口腔清掃状態、義歯の状態などの確認、

# けんこう いつも笑顔で健口ライフ

## ～歯科検診を受けましょう～

くわしくは 健康課 保健指導班(今市保健福祉センター内) ☎21-2756

歯と口の健康を守るためには、虫歯や歯周病の予防と早期発見・早期治療が大切です。予防と早期発見のためには、次の4つが健康を守るために大切です。

### 予防や早期発見のためには、歯科検診が有効です

#### 虫歯や歯周病の予防や早期発見に必要な4項目

- ①よく噛んで食べる
- ②食べたたら歯を磨く
- ③歯や口の症状が無くても、歯科検診を受ける
- ④かかりつけ歯科医を持つ

図：歯科検診の流れ

