



生活習慣病予防のために

考えて食べよう おやつ

気温が高く、蒸し暑くなってくるこの時期は、体も疲れやすく食欲もなくなりがちです。大量の砂糖や脂肪分を含む冷たいジュースやアイスクリーム等をたくさん食べると、さらに食欲を減退させ夏ばての原因となります。望ましいおやつの食べ方を考え健康に夏を過ごしましょう。

★ おやつの役割を考えよう

おやつ（間食）は気分転換、リラックス効果に加え、本来は食事と食事の間にとる「3食で不足しがちな栄養を補う」のが役割です。ビタミン、ミネラル、食物繊維と水分等を含む食品がおやつには最適です。**おやつ=市販のお菓子**ではありません。

★ 食べる量と時間を考えよう

おやつを食べ過ぎて食事をしっかり食べられなくなったことはありませんか？ おやつは、運動量によって違いがありますが、**約200キロカロリーが目安**です。食べ過ぎると脂肪や糖分の摂りすぎになることもあります。食べる時間は3回の食事に影響しない時間で、だらだらと食べずに時間を決めて食べましょう。

★ 食べる内容を考えよう

「お菓子」だけでなく、エネルギーになるものや体をつくるもの、体の調子を整える食品を食べましょう。おにぎり、ヨーグルトや牛乳、果物や枝豆、とうもろこしなどもりっぱなおやつです。

体が元気になるおやつ

エネルギーになるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの
じゃがいも さつまいも パナ おにぎり	小魚 チーズ ヨーグルト 牛乳 豆類	すいか メロン 果物 トマト きゅうり 枝豆など野菜



夏こそ、牛乳！



- 給食がない夏休みだから
 - ・牛乳はいろいろな栄養がぎっしり詰まった、「栄養のおたすけマン」です。食事やおやつで牛乳をコップ1杯飲むだけで栄養バランスが整いやすくなります。給食のない夏休みだからこそ、毎日意識して牛乳を飲みましょう。
- 熱中症に負けない体づくりに
 - ・本格的に暑くなる前から、やや強めの運動をして、その後にコップ1杯ほどの牛乳を飲む習慣を続けることで、体の血液量が増え、汗をかきやすい体になります。熱中症の予防にも効果があります。
- 成長期の今だから
 - ・牛乳には体を作るもとになるたんぱく質やカルシウムが豊富です。牛乳のカルシウムは体に吸収されやすく、丈夫な骨をつくるためには欠かすことができません。特に成長期にあるみなさんにはぜひ飲んでほしいものです。