

# 第10回食育クッキング

## テーマ “おやつ” ってなに？

大人も子供もおやつは楽しみ！ですね？

おやつというと甘い御菓子やスナック菓子と考えがちですが

おやつの本来の意味は、

**おやつ=軽い食事**

小さな子供は、胃袋も小さいので一度にたくさんの量を食することが出来ません。

子供は身体の成長や運動量がすさまじいので、

3食では摂りきれない水分、栄養を“おやつ”で補うのです。

とはいうものの・・・

じゃあどんな物を？ということ

“おやつ”の取り方、“おやつ”の例、市販のジュースやお菓子の砂糖量のことなどをまとめてみました

### 1) おやつのポイント！

#### ①おやつの時間を決める

欲しがるときにいつでもあげていると、だらだら食べになり虫歯の原因になります

#### ②食事の妨げにならないように量は少なめに

- ・ 食べ過ぎると、おなかが空かないのでその後の食事が食べられなくなります
- ・ 食べる分だけ小分けにお皿に出すと、食べ過ぎを防げますね

#### ③おやつは食事の一部です。内容を考えましょう

- ・ お菓子やジュースに偏らず、つなぎ食と考えましょう
- ・ 市販のお菓子は **白砂糖**や**塩分**、**油**などが多く含まれている  
**高カロリー**になりやすい  
**着色料**や**保存料**などの添加物もたくさん入っている ので控えたいですね  
でも、どうしても～という場合は表示などもよく見て選びましょう

幼児期は特にひとりで食べず、親も一緒に食べると楽しいですね

また、よくかんで食べなければいけない物を加えると噛む習慣がついて良いですね

## 2) おやつ例

おにぎり

おやき

餅

チーズ(チーズキャンディも良いですね)

ヨーグルト

おせんべい

焼き芋(細いさつまいもをオーブントースターで焼くと美味しいですよ)

干しいも

甘栗

昆布(おなかで膨張するので満腹感があるかも)

焼き海苔(味のついていない物)

とうもろこし

季節の果物(りんご、バナナ、みかん etc ・ ・ 葡萄やバナナを冷凍しておくのも良いですね)

野菜のスティック(キュウリ、にんじん、大根、パプリカなどを棒切りに)

枝豆 (冷凍の物を利用するのも！)

素焼きのナッツ類(アーモンド、くるみなど揚げたり塩味のついていない物がおすすめ)

じやり豆→新鮮市場にありますよ！

おやつかまぼこ

殻付きの落花生 (一緒にむきながら食べるのも良し！)

マカロニきな粉(マカロニを茹できな粉をかけるだけでも美味しいですよ)

作りたいけどそんな時間もなくて・・・という方も市販のこんなおやつはどうでしょう！



### 3) 市販のお菓子やジュースの砂糖の量

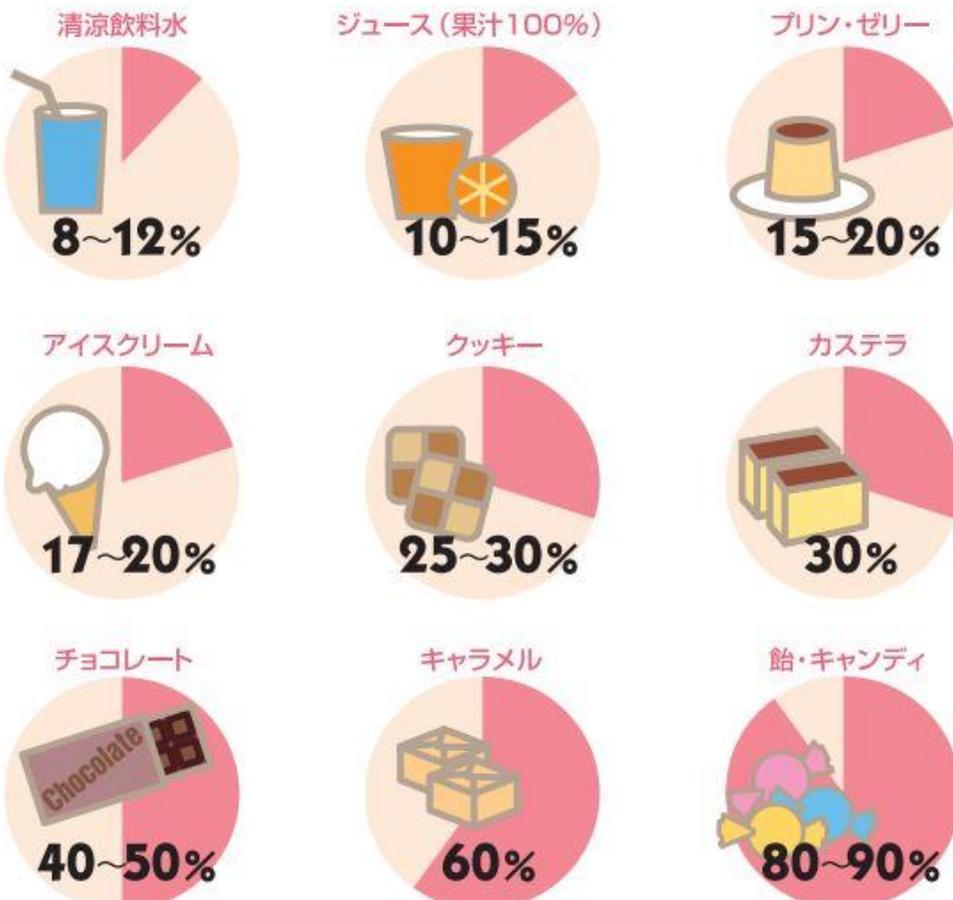


### 甘味料について

ショ糖(砂糖)、ブドウ糖、果糖、乳糖などは、口の中で酸を産生します。特にショ糖(砂糖)はむし歯に深い関係があります。

### おやつの甘さくらべ

%=糖濃度



## ★甘酒について

甘酒には2つの種類があります

### 1. 酒粕から作られる甘酒

- ・酒粕に砂糖を加えて作ります
- ・アルコールが含まれています
- ・**ビタミンBとタンパク質が米麹の物の倍以上**
- ・不溶性**食物繊維も多い**(便秘によい)

### 2. 米麹から作られる甘酒

- ・米麹から作られた甘酒は砂糖を加えないためその甘みは麹がひきだしたお米の甘みです
- ・アルコールを含まないので、妊婦さんや子供も安心して飲める
- ・作る過程で60度以上にしないので、**酵素やビタミンの損傷が少ない**
- ・**飲む点滴**といわれています
  - ビタミンB、必須アミノ酸、オリゴ糖(善玉菌を増やす)
  - 葉酸、コウジ酸(メラニン色素を作るのを抑制するので美白効果有り)、ブドウ糖、食物繊維を含む

## ★オーツ麦について

オーツ麦を蒸してローラーでフレーク上にした物がオートミール

- ・**タンパク質**(肉、牛乳、卵と同じくらいのレベル)  
ヘルシーな脂質 (**不飽和脂肪酸とリノール酸**)、  
**ビタミンB群**、A, E, D  
**鉄分やカルシウム、亜鉛**などのミネラル、  
**食物繊維**(白米の約20倍、玄米の約3, 5倍) などが豊富に含まれています



消化器系を整える(水溶性食物繊維が豊富なので便秘を防ぎ、食べ物の消化を助けてくれる)  
コレステロールを下げる(リノール酸と食物繊維)  
血糖値を安定させる(水溶性食物繊維が血糖値を安定させる)

- ・フルーツ(ドライまたはフレッシュ) やナッツ他のシリアルを加えハチミツやメイプルシロップなどで味付けしてヨーグルトに入れる

または

水や牛乳などにいれ弱火で2~3分煮て、その後2分ほど蒸らし  
お好みで味付けをする

(水からじっくり煮ると**離乳食や介護食**としても!)