

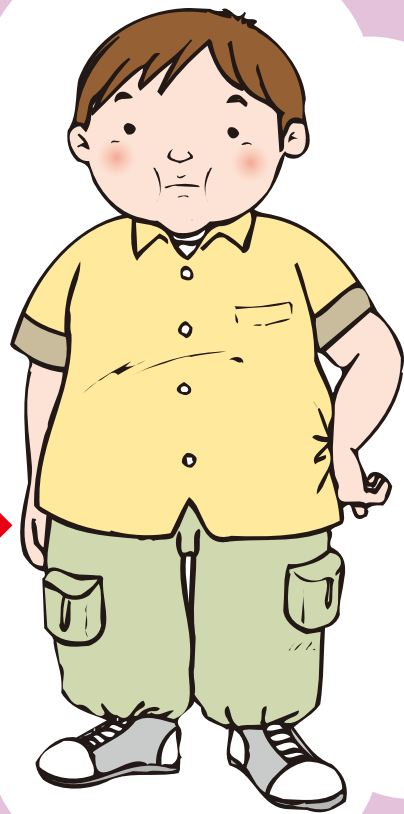
祖父母の皆さんへ

# かわいい孫の 健康のために



**おやつは3回の食事では不足する  
栄養分を補うものです！**

20年後…



## おやつの量や中身に気をつけましょう！

日中、祖父母と過ごす時間が長い子どもは、母親と過ごす時間が長い子どもよりも夕食前におやつを食べる割合が高いことや、大人になってから太っている人が多いことが分かりました\*。おやつの量や中身(塩や砂糖、脂肪の多いものに偏らない)、食べるタイミングに気をつけ、肥満や健康上の問題が起こらないように配慮しましょう。

\*茨城県で同じ子どもを3歳～22歳の間追跡調査した結果より

**おやつ選びのポイントは裏面へ！**

# おやつを上手に選びましょう!

おやつは楽しみなものですが、お孫さんにとっては**3回の食事**で不足する**栄養分を補う**大切な意味があります。ご機嫌とりが目的にならないように気をつけ、時間と量を決め、中身をよく選んであげましょう。



☆☆**3歳児のおやつは約150~200kcalが目安です。**☆☆



牛乳とどれか1つを  
組み合わせて



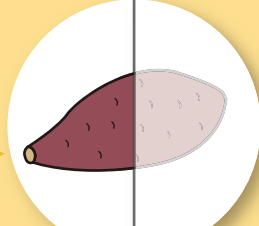
牛乳カップ 1/2 杯  
(100 ml...70 kcal)



みかん大 1 個  
(100 g...50 kcal)  
幼児用ビスケット 1 枚  
(10 g...50 kcal)



おにぎり小 1 個  
(60 g...100 kcal)  
スティック野菜



蒸かし芋小半分  
(80 g...100 kcal)

好ましいものでも  
量に注意!



食べる時は  
量を少なく!



アイスクリームカップ 1 個  
(約360 kcal)



アイスクリームカップ 半分  
(約180 kcal)



ショートケーキ 1 個  
(約340 kcal)



半分  
(約170 kcal)



ポテトチップス 1 袋  
(約550 kcal)



1/3 袋  
(約180 kcal)



清涼飲料水 1 缶 350 ml  
(約150 ~ 170 kcal)



お茶・水  
ほぼ0 kcal

## おやつをあげる時の ポイント!

- 牛乳と果物を組み合わせると栄養バランスが整います。
- 午後 1 回、食事との間が 2 時間以上空くようにしましょう。
- 塩や砂糖、脂肪の多いものは控えましょう。

【発行・問合せ先】

(公財)茨城県総合健診協会

茨城県立健康プラザ

☎029-243-4171(代)