



勉強や運動で疲れた時、ほっとひと息つきたい時など、間食をとることはありませんか？  
 「間食」というとお菓子やジュースをイメージするかもしれませんが、**間食とは「1日3回の食事でとりきれない栄養を補う」ためのもの、つまり「補食」です。**1日3回の食事をしっかりとりつつ、「何となく…」ではなく、「何のために、どのように」食べるといいのかを考えてみましょう。

### 間食をとるなら 240～260kcal まで！

間食は1日のエネルギー必要量の10%程度※までに。

※ 1日のエネルギー必要量  
 (厚生労働省「日本人の食事摂取基準」2015版)  
 女子 2,400kcal 男子 2,600kcal



少しずつ…のつもりでも、組み合わせて食べているうちに  
 たくさんのエネルギー量をとっていることになるかも!?

### 食品の「表示」を確認しよう

販売されている食品には、原材料や栄養成分などが表示されています。食品を選ぶときに、確認する習慣をつけましょう。



**表示はシンプルなもの**  
 メーカーが違えば、使われている原材料も違います。表示がシンプルということは、それだけ余計なものが入っていないということ。

原材料名：塩飯(国産米使用)、鮭フレーク、海苔、pH調整剤、乳化剤



**表示単位に注意**  
 食品によって「1食あたり」や「100gあたり」など、表示単位が違うので要注意。なるべく脂質や食塩相当量の少ないものを選びましょう。

栄養成分表示(1食あたり)  
 エネルギー:173kcal  
 たんぱく質:4.6g  
 脂質:1.7g  
 炭水化物:35.7g  
 食塩相当量:0.9g



### 「補食」として食べるならこんな組合せがおすすめ！

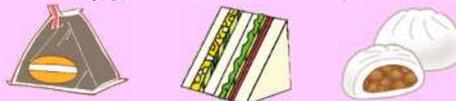
#### 脳のエネルギー補給に！



消化の良い雑炊やうどんなど。  
 たまごをプラスするとたんぱく質の補給にも！

#### 運動後のエネルギー回復+筋力upに！

炭水化物+たんぱく質



鮭などのおにぎりや、ハムや卵のサンドイッチ、肉まんなども手軽でおすすめ！

#### 甘いもの…はお菓子だけじゃない！

カルシウム+ビタミン



ヨーグルトに好きな果物をトッピングして。  
 抗ストレスにも効果アリ！

#### 飲み物ひとつでも「補食」に！



100%果汁のジュース、ヨーグルトドリンク、豆乳など…ビタミンやカルシウムの補給に！

## 保護者の方へ



### 食品の摂取状況の特徴

【菓子類】洋菓子やスナック菓子は「週2~3回」が最も多い。

脂質 ↑

【果物類】「週1回未満」が最も多い。

【乳製品】チーズは「週1回未満」、牛乳・ヨーグルトは「食べなかった」が最も多い。

ビタミン ↓  
カルシウム ↓

(令和元年度 食生活実態調査結果より抜粋)

## 間食に、何を食べていますか？

洋菓子やスナック菓子を食べてはいけない、というわけではありません。洋菓子やスナック菓子は、摂取頻度が高いと、**エネルギー量や脂質の摂りすぎ**につながります。食べるときは、少量を楽しむ程度にしましょう。

また、間食に**果物や乳製品**などを取り入れると、不足しがちな**ビタミンやカルシウム**が摂れます。

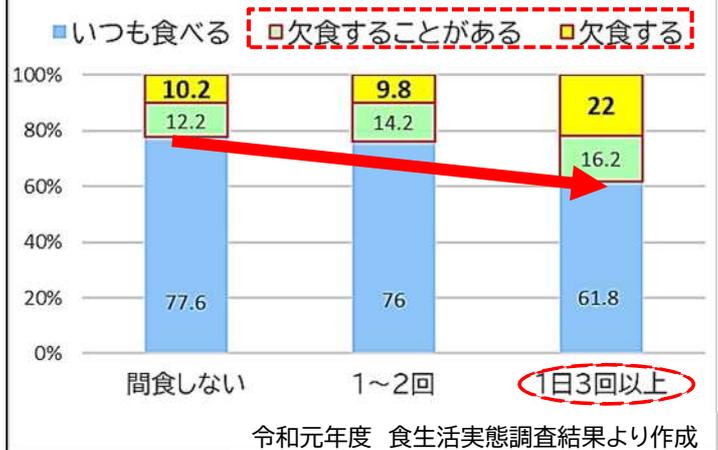
**取り入れられそうなことから、ぜひ始めてみてください。**

## その間食、本当に必要？

令和元年度に京都市の学校・中学生・保護者対象に実施した食生活実態調査から、**間食が多いほど、朝食欠食の割合が高い**という結果ができました。さらに、**間食の回数が多いほど、生活の充実感を得られにくい**という傾向も見えてきました。食事の前や就寝前は避けるなど、生活リズムを崩すものにならないよう、間食の回数やタイミングも、気を配っていきたいですね。

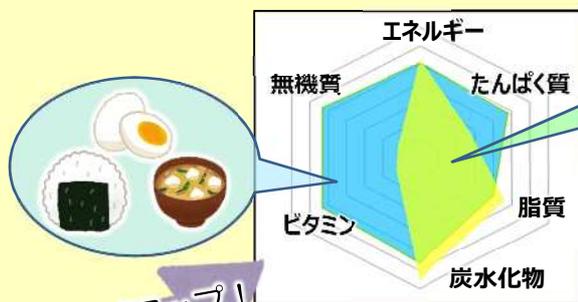
お子さんと一緒に、普段の間食を見直してみませんか？

### 間食の摂取頻度と朝食欠食の関係



## “菓子パン”を食事代わりにしていませんか？

朝食で「菓子パン、菓子類などを用意する頻度」を尋ねたところ、約46%の保護者が「週に1回以上」用意することがあると回答されました。手軽に食べられることから、菓子パンを食事代わりにされることもあるようですが、菓子パンだけでは十分ではありません。エネルギー量は食事と同じぐらいとれても、**無機質**や**ビタミン**などが不足しています。



菓子パンだけではこんなに偏るんだな...

### 菓子パンを「チェンジ！」



同じ手軽さで選ぶなら、おにぎりやサンドイッチにチェンジ！

### 「フラスワン！」



菓子パンだけの場合、チーズやサラダなど、取り入れやすいものをプラス1品！

食生活実態調査の集計結果は、リーフレットでご覧いただけます！



次回は  
お米の話！