

思春期版

しょくいく

泉大津

# 食育ひろば



平成 30 年

3 月

No.12



思春期は、子どもから大人への移行期にあたり、第2次性徴が現れ、精神的・肉体的に著しい変化がある時期です。成長はラストスパートに入り、エネルギーや栄養素の必要量は増加し、3回の食事に加え、間食が必要な場合があります。

## 間食（おやつ）を上手に選ぼう！

間食（おやつ）は食事と食事の間に補助的に食べるもので、1日3回の食事だけではとれない発育・成長に必要な栄養素を補う重要な役割があります。

しかし、食べ方を誤ると糖分や油分、塩分のとり過ぎにより肥満や生活習慣病を引き起こす原因になります。

### 1日の間食の目安量ってどれくらい？

間食は、1日に必要なエネルギー量の約10%が適量で、200kcal程度が目安です。学校から帰宅して間食を食べる場合は、夕食に影響がでない程度を心がけて。

### 思春期は、食習慣も自立の時期！

与えられるままにおやつを食べていた小学生の頃とは違って、自分で選択する機会も増えてきます。食欲のままに食べるのではなく、今の自分に必要な栄養素を考えて間食を選ぶことも大切です。

200kcal (キロカロリー) の目安

 ポテトチップス 約1/2袋	 アイスcream 小1個	 板チョコレート 約1/2枚	 だら焼き 1個
		 せんべい 3~4枚	 ショートケーキ 約1/2個

農林水産省 HP 参照

自分で考え選ぶ時期なんだ！



お菓子で 200kcal の目安は上記の通り。

お菓子ばかりを間食にするのではなく、塾や部活動で夕食の時間が遅くなる時などは、おにぎりや野菜スープのように食事代わりになるものを。また、果物や乳製品など中学生に不足しがちな食品を間食としてとるようにしましょう。

\* 次の「食育ひろば」は、6月です。お楽しみに。

\* 「食育ひろば」は、はごろもくさいたいがく羽衣国際大学学生と一緒に作成しています。

発行元：泉大津市食育推進委員会

問合せ：泉大津市立保健センター ☎33-8181