



# うみう

栄養士と地域をつなぐ食育だより  
\*うみうは三浦市の鳥です。

栄養・食生活情報 12  
(おやつ の 摂り方)

【発行】  
令和4年度地域食生活対策推進協議会  
【事務局】  
鎌倉保健福祉事務所三崎センター 保健福祉課  
☎(046)882-6811

## おやつ の 摂りすぎ に 注意 !

- 量の目安は、多くても 200kcal 程度 です。
- よく噛んでゆっくり食べると、少ない量でも満腹感が得られます。
- おやつのかわりに食事を減らすと、  
「やせていないのに、低栄養（ビタミン・ミネラル等の不足）」  
になる可能性があります。食事は、しっかり摂りましょう。

(例)

まんじゅう	1 個
せんべい	2 ~ 3 枚
かりんとう	3 ~ 4 個
カステラ	1 切れ
アイスクリーム	小 1 個



※一般的な物よりも、エネルギーを低減した商品も開発されています。  
(栄養成分表示で確認!)

- ケーキ等の洋菓子は、一般的に脂質量やエネルギー量が多いので、小さい物を選びましょう。
- 菓子パンは、食事ではなく「間食」です。  
パンを主食にする場合は、  
サンドイッチ等がおすすすめです。



## 低栄養を予防・改善するおやつ

- 小食等で、1回の食事量が少なく、低栄養のおそれがある場合は、  
間食で補いましょう。乳製品等がおすすすめです。
- エネルギーやたんぱく質が効率的に摂れるよう調整された食品を活用すると、手軽に栄養量を確保できます。  
(見た目は、プリンやゼリー、クッキーのような形状です。)