

おやつは時間を決めて、内容を考えよう

島しょ保健所では、平成10年度～13年度に世代別健康栄養調査を行い、この結果を参考に、ひとりひとりが取り組んでほしい課題を考えました。

どんなふうにおやつを食べていますか？

島しょ地域の現状（健康栄養調査結果から）

保育園児（平成10年度）

- ◇自由におやつやジュースを食べたり、飲んだりしている割合 37.7%
- ◇毎日ジュースを飲んでいる割合 56.6%

小・中学生、高校生（平成13年度）

	「いつも食べる」または「食べるほうが多い」と回答した割合	よく食べるものの順位
間食	65.0%	1. スナック菓子 2. ジュース・コーラ 3. アイスcream
夜食	59.6%	1. アイスcream 2. ジュース・コーラ 3. ヨーグルト

東京都健康推進プラン21の現状

- ◇間食として甘味食品・飲料を頻回飲食する習慣のある幼児の割合 29.9%
（1歳6ヶ月児 全国平均）※1

- ◇甘味食品をほぼ毎日食べる子どもの割合

3歳	5歳	9歳
42.0%	35.2%	23.9%

※2

- ◇甘味飲料をほぼ毎日飲む子どもの割合

3歳	5歳	9歳
36.7%	27.9%	22.8%

※2

目標

適切なおやつのとい方を身につけよう

こんな症状はありませんか？

太ってきた



むし歯が多い



疲れやすい



※1 1日3回以上の間食をする1歳6ヶ月児の割合：久保田らによる調査 平成3年

※2 西暦2010年の歯科保健目標の提言と西暦2000年の歯科保健目標の達成度評価
－東京都歯科保健対策推進協議会報告書－東京都幼児期学齢期の歯科保健行動に関する調査

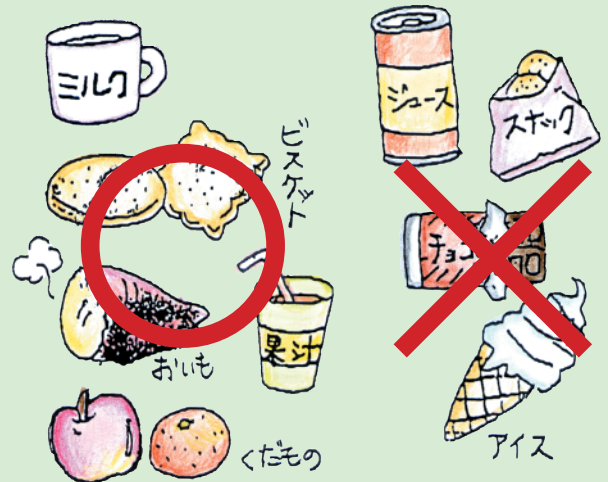
おやつだいすき ～4つの決まり～

①食べる時間

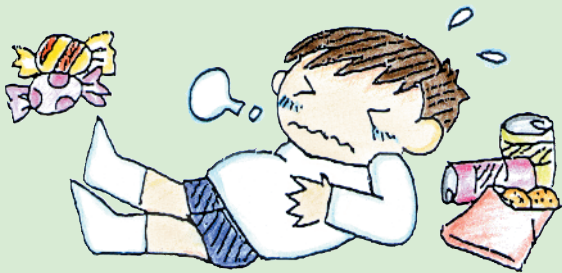


食事と食事のちょうど真ん中くらいの時間に。

②食べるもの

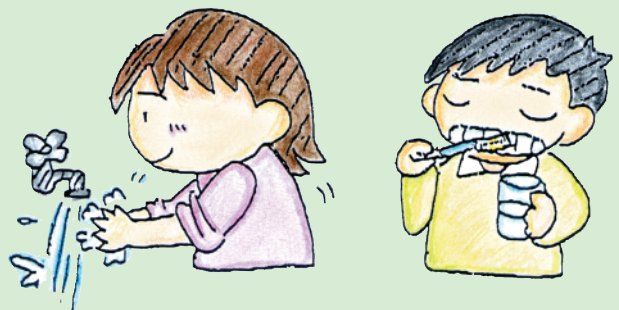


③食べ過ぎない



ごはんに影響しないよう量を決めて。

④食べる前に手を洗う



食べ終わったら、口ゆすぎ・歯みがきを。

お母さんへ

「おやつ」はお菓子やジュースのことではなく、からだに必要な栄養をしっかりとるために、食事と食事の間に食べる「軽い食事」のことです。

