

# 管理栄養士とめぐる**歴食**の旅

## 第7回 「おやつ」を上手に摂るには

●監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝



鶴田 浩子  
本会管理栄養士

「冬休みにおやつを食べ過ぎて、体重が…」という声があちこちから聞こえてくるこの時期、皆さんはいかがでしょう？

### 「おやつ」の語源

江戸時代の中頃までは日本人の食事は朝夕の2回だったため、昔の時刻で「八つ刻やつどき（現在の14～16時）」に空腹をしのぐため、穀類や果物などを調理した軽食を摂っていました。

江戸時代後期には暮らしも安定し、食事も1日3回に増えました。その頃、白砂糖の製法が伝来し、庶民も砂糖菓子や饅頭など甘いものが食べられるようになり、八つ刻の軽食がいつしか「お八つ」と呼ばれるようになったそうです。

### 「おやつ」に適した時間と量

「おやつ」は八つ刻の14～16時

頃に食べるのがおすすめです。理由として、昼食から3～4時間経つと血糖値が下がるため、頭がぼんやりしたり空腹感を覚えることに加え、飲食したものが脂肪として蓄積されにくい時間帯であることがあげられます。

おやつの1日の目安量は200kcal程度です。市販の菓子類はほとんど栄養成分表示がありますので、200kcalを意識して、ダラダラ食いを防ぎましょう。

また、あらかじめ食べる分を取り分ける、食べ過ぎてしまうものの買い置きはしないなど、環境を工夫することもポイントです。

### 「おやつ」で栄養アップ

不足しがちなビタミン・ミネラル・食物繊維の補充に、乳製品や果物、ナッツなどの種実を「おやつ」にしてみましょう。最近注目

されているアーモンドにはビタミンEやビタミンB、食物繊維、抗酸化作用の高いオレイン酸が含まれています。ただし、選ぶ時は無塩で、油で揚げていないものがおすすめです。よく噛んで甘味を感じてみてください。

### 補食として食べるなら

残業などで夕食が21時以降になる場合は、残業中に補食としておにぎりやサンドイッチなどの軽食を摂ってはいかがでしょう。この場合、19時頃までに食べるようにします。そして帰宅後はおかずだけ食べることで、遅い時間に摂るエネルギーを減らし、空腹による食べ過ぎ防止にもなります。

「おやつ」はからだところの栄養になります。おいしく、上手に利用しましょう。

## Menu



今回の一品

## にんじんのカステラ風

(2017年度本会人間ドックお弁当より)

「子どものおやつに作りたい」という声を多くいただいたメニューです。にんじんにはβカロテンや不足しがちな食物繊維が豊富です。

### 材料

〈17.5cm×17.5cmの流し缶 1個程度〉

流し缶1個あたり：エネルギー 848kcal、塩分2g

- ・ホットケーキミックス粉…………… 150g
- ・すりおろしたにんじん…………… 150g
- ・卵…………… 1個
- ・砂糖…………… 25g
- ・牛乳…………… 100cc

- Step 1 すべての材料をボウルに入れて混ぜる。
- Step 2 なめらかに混ぜり合ったら、流し缶などに流し入れる。
- Step 3 オーブンを予熱し、170度で15分程度焼く。
- Step 4 焼き上がったらオーブンから取り出す。

