

食事・間食アンケート結果

おやつ編

健診時に実施したアンケート調査結果です。ご協力ありがとうございました。

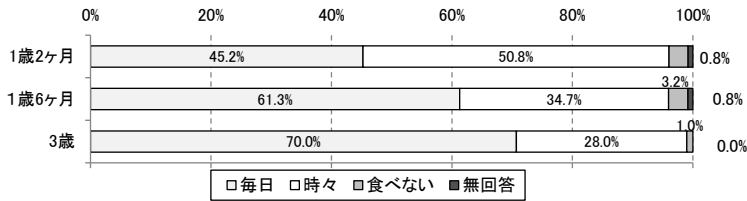
◆調査実施期間：令和4年4月～令和5年3月

◆対象者：健診受診者(受診率)(1歳2か月児 137名(92.7%)・1歳6か月児 123名(100.8%)・3歳児 99名(101%)

◆回答数(有効回答率%)：1歳2か月児 126名(100%)・1歳6か月児 124名(100%)・3歳児 100名(100%)

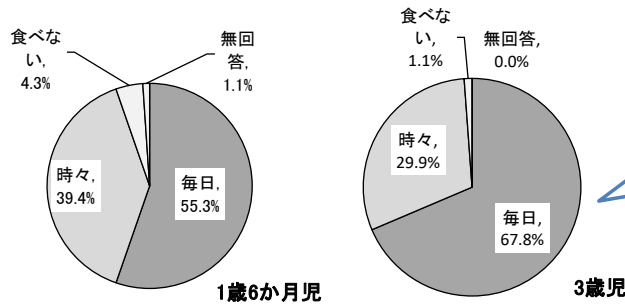
◆調査：聖籠町保健福祉課 ※有効回答のみ表示

おやつは食べますか？(入園者は園でのおやつを除く)



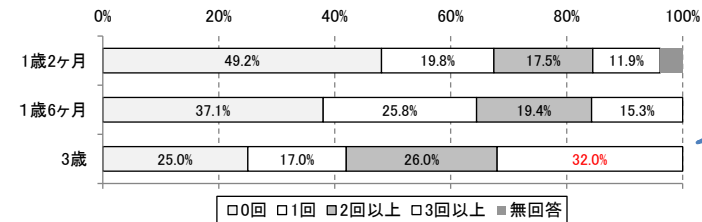
※「食べない」回答は入園者。(園で食べているので家では食べない。)

入園者→家庭でおやつは食べますか？(園でのおやつを除く)



園での間食は栄養価100～150kcal/日(午前と午後2回の必要量ほぼ100%)です。さらに、おうちに帰ってから半数が毎日、食べています。

甘味飲料(100%果物・野菜ジュース・スポーツ飲料・乳酸飲料等)を週に何日飲みますか？

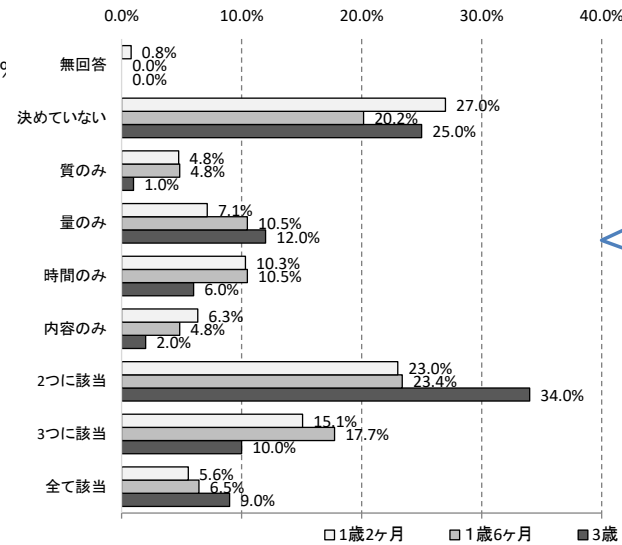


3日以上習慣化している者が3割を超えています。

よく、摂取されている飲み物やお菓子含まれる糖分(砂糖換算)の量



おやつを与えるときに決めていることはありますか？

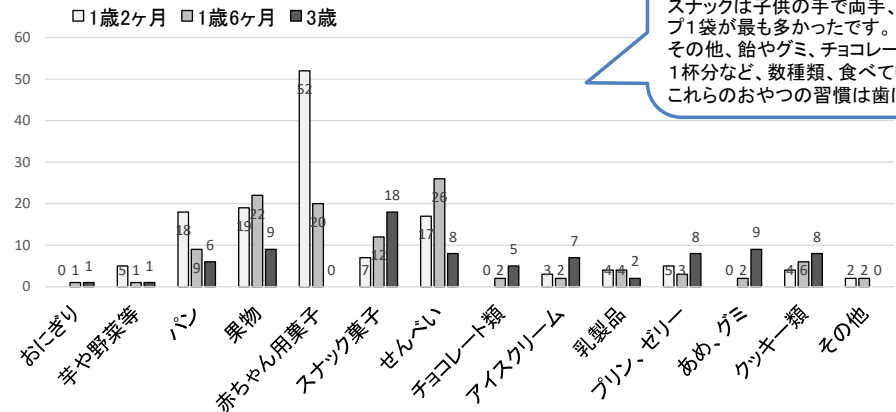


1/4の者がおやつについて「決めていない」状況。

「量のみ」を決めている、また、2つに該当する者は増えてきている。おやつの内容や量、時間帯によっては、食事の妨げになったり、生活リズムに影響するところなので、大人がコントロールしてあげる必要がある。



実際に食べているおやつの種類



赤ちゃん用菓子からスナック菓子やせんべい類へ移行している方が多いようです。スナックは子供の手で両手、小袋タイプ1袋が最も多かったです。その他、飴やグミ、チョコレートは片手1杯分など、数種類、食べていました。これらのおやつ習慣は歯にも影響

アンケートから、おやつとの与え方として「内容」や「栄養」等を考慮している方は少数で、「量を決めている」方が多いようです。「量を決めている」場合も夕食までの時間が短いときは、食事の妨げになります。また、内容にも注意が必要です。糖分の多いものは血糖値が上がり、次の食事に大きく影響しています。また、人気のスナック菓子類は脂質、塩分、うまみ成分等が多く含まれています。味覚形成期であり、人工的な味に慣らし過ぎず、味覚体験をたくさんすることが大事ですね。

乳幼児期のおやつ(間食)はまだ胃が小さいために3回の食事ではとりきれないエネルギーや栄養素、水分を補うものです。**おやつ(間食)は「食事のひとつ」として選択していきたいものです。**

- 1日3回の食事のほかに時間を決めて1～2回
- おにぎり、イモ類、牛乳・乳製品、果物などがおすすめです。
- 水分補給は水、麦茶が最適です。
- 次の食事に影響しない量

