

午前おやつ編

0～2歳児の健やかなリズムづくり

★ この章のねらい

- ✓ 対象は「未満児（0～2歳）」のみ
3歳以上には基本的に不要です
- ✓ 目的は「昼食までの軽いつなぎ」
目安量：1日の5～10% **約50～100kcal**
- ✓ 食事回数は「4～5回」で分散
小さな胃に合わせてエネルギーを分割します



STEP 1

なぜ午前おやつが必要？（全体像）

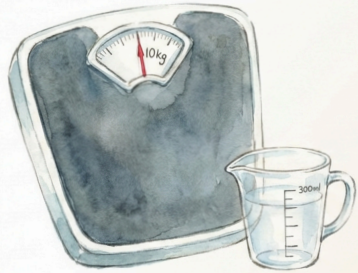
- 0～2歳児は消化機能が未熟です。
1回で食べられる量が少なく、3食だけでは不足しがち。
- 1～2歳の必要量は約 **1,000** kcal/日。
- 食事を **4～5回** に分けて効率よく摂る「分割食」が必要です。

午前おやつの役割は、
50～100 kcalで昼食へつなぐ架け橋



理由その1：体のしくみ

胃がまだ小さいから、
一度にたくさん食べられない



📷 0~2歳児のイメージ

📊 胃容量の目安
体重1kgあたり

30~40 ml

🌱 例えば体重10kgの子なら...
1回で食べられる量は

300~400 ml

📌 ここがポイント！

1回の食事で摂れるのは **約300kcal前後**。

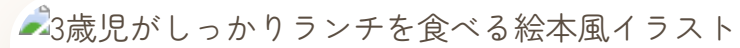
1日3食だけでは、必要な**約1,000kcal**に届きにくいのです。

POINT

3歳以上は基本的に不要な理由

- 胃容量が増え、一度に食べられる量が増加します。
体重1kgあたり約 **50～60** mlまで拡大。
- 例えば体重15kgなら、1回に **750～900** ml摂取可能です。
- 3食＋午後おやつで、必要な栄養素を十分にまかなえるようになります。

食事リズムが安定するため、
基本的に**朝おやつは不要**です

 3歳児がしっかりランチを食べる絵本風イラスト

設計の原則：昼食に影響させない

- 最重要指標は「胃内停滞時間」です。
食べ物が胃にとどまる時間を意識しましょう。
- 理想は **糖質中心+少量**。
約1～2時間で消化され、お昼にはお腹が空くのがベスト。
- **脂質が多い・量が多い**と消化に時間がかかり、昼食の食欲低下を招くため要注意です。

午前おやつの適量は
1日の5～10% = **50～100 kcal**



胃内停滞時間（牛乳の場合）

飲む量が多いほど、
お腹に残る時間は長くなる



適量（おやつ）
75 ml

胃に残る時間

約1時間強



少し多め
200 ml

胃に残る時間

約2時間



多すぎる
400 ml

胃に残る時間

約2時間半



午前おやつは 75～100ml が目安！

昼食までにお腹が空くよう、消化の早い「少量」を心がけましょう。

栄養素別の目安

食べたものはどれくらいお腹に残るの？



🍌 糖質（炭水化物）

消化が早くエネルギーになりやすい

約 **1~2** 時間

🐟 たんぱく質

糖質よりも時間がかかる

糖質の **約2倍**

🍷 脂質

腹持ちが良い＝胃に残る

約 **4~5** 時間以上

💡 結論：お昼ごはんを美味しく食べるには？

脂質が多いと消化に時間がかかり、**お昼の食欲が低下**するリスクがあります。午前おやつは**糖質中心+少量**が正解です！

適している食品・適さない食品

😊 適している

- ✓ 少量の牛乳（75～100ml）
- ✓ 野菜・果物ジュース
- ✓ せんべい、コーンフレーク
※糖質中心で消化が良い
- ✓ バナナ、低脂肪ヨーグルト



☹ 適さない

- ✗ 大量の牛乳（200ml超）
※お腹がいっぱいになりやすい
- ✗ クッキーなどの焼き菓子
※脂質が多く、消化に時間がかかる
- ✗ 全脂ヨーグルトの摂りすぎ

💡 ポイントは「糖質中心＋少量」！ 約1～2時間で消化され、お昼にはお腹が空くのが理想です。



📷 50~100kcalの量感イメージ

PRACTICE

具体例（50~100kcalの組み合わせ）

🍌 牛乳 + せんべい

牛乳(75-100ml) + カルシウムせんべい1枚

65~82 kcal

🍠 牛乳 + ふかし芋

牛乳(75-100ml) + ふかし芋15~20g

70~93 kcal

🍌 牛乳 + バナナ

牛乳(75-100ml) + カットバナナ20~30g

67~93 kcal

🍪 牛乳 + ビスコ

牛乳(75-100ml) + ビスコ2枚

87~104 kcal

🎯 午前おやつを目安は1日の5~10%
つまり「50~100kcalくらい」が適量です。

📌 100kcalを超える場合（ビスコ等）は枚数や牛乳の量を微調整しましょう