



### ネウボラって？

フィンランド語で「相談する場所」が日本語に近い意味。フィンランドでは、「ネウボラ」として、かかりつけの担当者や専門職が、妊娠期から就学期まで切れ目なくサポートしています。

【電話相談／仙北市保健課】

《固定電話》 ☎ 43-2252

《携帯電話》 📞 080-2813-0835



仙北市ホームページ  
はコチラ！



# おやつの上質な付き合い方

幼児期のおやつは、身体と心を成長させるために非常に大切です。今回はおやつと上手に付き合うコツをご紹介します。

## 幼児期はなぜおやつが必要？

1歳6か月を過ぎると離乳食が完了し、1日3回の食事が中心となります。おやつはその食事だけではとれない栄養を補給し、身体に成長させるために欠かせないものとなります。

おやつと上手に

つきあうポイント

### ① 時間を決めて1日2回まよう

食事とおやつの間は2時間以上空けましょう。だらだらと食べていると口の中がむし歯になりやすい環境になり、むし歯の本数も増えます。

### ② おやつの内容

栄養を補給して、身体を動かすために必要なエネルギー、ビタミン・ミネラル類を豊富に含むものがおすすめです。

#### おすすめのおやつ

##### ● 果物

旬の果物は、ビタミンやミネラルをたっぷり含んでいます

〜冬が旬の果物〜  
りんご、みかん、いちご など



##### ● 乳製品

牛乳やヨーグルト、チーズ

##### ● その他

おにぎり、パンなど食事に近いもの  
さつまいも、バナナなど



#### 気をつけたいおやつ

### ▲ チョコレート、グミなど

チョコレートやグミ、あめ、クッキーなどは、甘く糖分を多く含む上に、歯にくっつきやすく、口の中に長時間残りやすいです。そのため虫歯になりやすいので注意が必要です。

### ③ 水分補給は水かお茶で

スポーツドリンク、ジュース、乳酸菌飲料、炭酸飲料などの飲料水の多くは、むし歯になりやすい糖分と酸が多く含まれています。ちょこちょこ飲むことでむし歯になりやすくなるうえに、食欲がなくなり、小食の原因になることもあります。普段の水分補給は水かお茶にしましょう。

### 時間と量を決めて

おやつ時間を楽しんで♪