



## 今月の食育講話 おやつのとりに方について考えよう

今日のテーマは、「おやつのとりに方について考えよう」です。おやつ（間食）は勉強や運動で疲れたときなど、適度にとると、気持ちをリラックスさせることができます。しかし、とりすぎてしまうと朝・昼・晩の基本的な三食が食べられなくなってしまいます。また、高血圧などの生活習慣病の原因にもなります。

おやつを上手にとって、毎日を元気に過ごせるように、自分のおやつのとりに方を少し考えてみましょう。

### 「おやつ」の由来って？



「おやつ」の語源には、日本や中国で古来使われていた「十二时辰」（じゅうにじしん）という時間の単位が関係しています。おやつ「やつ」は、午後2時から4時までを指す時間「八つ刻（やつどき）」が由来です。十二时辰を用いていた時代には、この時間帯に食べる間食ということで、「八つ刻」から「おやつ」と呼ぶようになったのです。

そもそも、「八つ刻」におやつが食べられるようになったのは、江戸時代の人たちが1日2食の食生活をしていただけと言われていました。「3時のおやつ」とはよく言いますが、朝ごはんは夕飯の間の空腹を埋めるために、「八つ刻」に間食を始めたのが最初です。仕事の合間の空腹を満たすのに、3時が一番丁度いい時間だったんですね。

### 海外のおやつ事情



#### イギリス 「ティータイム」

イギリスのおやつ文化として有名なのが「アフタヌーンティータイム」。午後4時頃に、ビスケットやスコーンなどの焼き菓子と一緒に紅茶を飲む習慣です。

#### スペイン 「シエスタ」

ラテン系の国で広まっている昼休憩の習慣。昼食後に少しだけ、お昼寝をするのが一般的です。多くのスペイン人は昼休みに家にいったん帰り、ランチをしたらソファなどで軽く眠るんだとか。「働き過ぎ」とよく言われる日本人としてはうらやましいですね……。

#### スウェーデン 「フィーカ」

スウェーデンで一般的なおやつ文化。スウェーデンの学校や会社では、午前10時台と午後3時台に1回ずつおやつをとるのだとか。コーヒーにシナモンロールやクッキー、チョコレートボールなどを合わせて、ゆったりと楽しみます。

次回の「お弁当の日」は、5月22日(金)です。

入港日は、21日(木)です。