

シード・プランニングの「マーケットナビ」シリーズ

# 間食(おやつ)の大切さ



## 本書のポイント

- 食事と食事の間に軽食を摂ることによる間食の大切さ
- 日本古来のおやつ由来
- 間食によるエネルギー及び栄養補給
- アカデアからの提言
- 企業8社からの間食の具体的な提言

## 発刊日/体裁/価格

発刊日:2021-4-5  
体裁:A4/88ページ/オールカラー  
発行:株式会社1,100円(税込)

現代の日本は1日3食が基本になっていますが、江戸時代は1日2食でした。その頃は「おやつ」すなわち「八つ時」、今の時間で言えば午後2時から4時の間に軽食を摂っていたと推測されます。「間食」を摂ることで小腹を満たし、エネルギーを補給して午後の仕事に従事したと思われます。

本書では、早稲田大学ナノ・ライフ創新研究機構・部門長の矢澤一良先生は健康に良いおやつとして、子供には「食育」としてのおやつを、若年層には「機能性」及び「ウエルネス」のおやつを提案し、高齢者には「フレイル・虚弱に対抗」するおやつを提案しています。

また、女子栄養大学副学長の香川靖雄先生は、「健康的な間食」として具体的なデータを交えて提案し、元近畿大学教授(現・㈱ファーマフーズ顧問)の米谷俊先生は、「こどものおやつから人々の生活の質に資する機能性おやつへ」を提案しています。

企業サイドからの提案として、青葉化成株式会社/株式会社あじかん/安曇野食品工房株式会社/株式会社おやつカンパニー/株式会社合食/サラヤ株式会社/虎彦株式会社/南信州菓子工房株式会社、以上8社が現場からの具体的な間食・おやつ提言をしています。

## 掲載内容

巻頭言	<p>『健康に良い間食「おやつOYATSU」を世界に発信！』 早稲田大学ナノ・ライフ創新研究機構 規範科学総合研究所 ヘルスフード科学部門 部門長 矢澤 一良先生</p> <p>1) 「おやつ」の語源は健康維持を意味する 2) 食育としてのおやつ 3) 「機能性を期待するおやつ(ウェルネスおやつ)」を食する意味・意義 4) おやつの摂り方の工夫により効果が異なる 5) おわりに～世界に発信するOYATSU～</p>
特別寄稿	<p>『健康的な間食』 女子栄養大学 副学長 栄養科学研究所 所長 香川 靖雄先生</p> <p>1. 要旨 2. 間食と国民栄養 3. 間食の栄養効果測定 4. 間食の栄養健全度の評価 5. 健康的な間食の開発 6. 機能性表示食品制度 7. 高齢者のための健康的な間食 8. おわりに：パンデミックに完全な栄養を</p> <p>『子どもの「おやつ」から人々の生活の質(Quality of Life; QOL)に資する「機能性おやつ; Oyatsu」へ』 近畿大学 農学部 食品栄養学科 農学研究科 アグリ技術革新研究所 教授 米谷 俊 先生</p> <p>1. おやつ の定義、歴史 2. 機能性おやつ の提案 3. 複数の機能性物質の組み合わせで、さらに健康の増進を 4. まとめ</p>
企業サイドからの提言(50音順)	<p>おやつを通じた健康作り～クリアガーシリーズ、JENO-3のご紹介 青葉化成株式会社</p> <p>ごぼうの零食化と機能性について 株式会社あじかん</p> <p>2021年春季新商品 安曇野食品工房株式会社</p> <p>たっぷり楽しい“おやつ考” 株式会社おやつカンパニー</p> <p>ヘルシー零食でココロとカラダも満たす間食習慣を 株式会社合食</p> <p>サラヤのラカントブランド サラヤ株式会社</p> <p>「糖尿病の父も家族も一緒に食べられるおいしいお菓子って、作るの難しいんですか？」 虎彦株式会社</p> <p>果物の特徴を生かしたお菓子作り 南信州菓子工房株式会社</p>

### AD INDEX

掲載ページ	広告主名	掲載ページ	広告主名
表2	株式会社合食	表3対向	株式会社榮太樓總本舗
表2対向	サラヤ株式会社	表3	株式会社おやつカンパニー
44ページ	青葉化成株式会社	表4	株式会社あじかん

お問い合わせ・ご購入は、

株式会社 シード・プランニング (担当: 笹岡)

〒113-0034 東京都文京区湯島3-14-11 湯島ファーストビル4F

Mail: info@seedplanning.co.jp

Tel: 03-3835-9211 Fax: 03-3831-0495