

育児で知っておきたい栄養のはなし

～子供の成長に必要な栄養について～

「食べること」は健康的なからだを作ること、さらに、人とのコミュニケーション形成による楽しさや充実感が心や知能を育てることから『食育』と呼ばれ、近年では、学校教育でも取り入れられるなど、注目されています。

当サイトは、お子様に食物アレルギーがあってもなくても、育児をする上で知っておいて欲しい情報と栄養バランスの良いメニューを紹介しています。

家庭では限られたメニューに偏りがちなので、少しでも参考にさせていただければ幸いです。

食事は生涯続く、生きる基本となる習慣です。

健康に過ごすためにも、正しい食事で生活の質を高めていきましょう！

☆当サイトの情報について☆

1. 食事の知識

お子様が食事の大切さを理解しやすいよう、会話形式でポイントを記載しました。



食べることってそんなに大事なの？

『からだを作る』『からだを動かす』『病気のもとをやっつける』
どれも、食べ物のパワーをつかっているんだら
人が生きていくために、食べることはとっても大事なんだよ！
それでは、それぞれの役割を見よう😊



2. レシピ紹介ーバランスごはんー

(1)アレルギーのない3歳～5歳児の理想の食事

(2)理想の食事に基づいたアレルギー対応の紹介

安全な食事が定番となり、食材が偏っていませんか？

栄養価を知ることがバランスの良い食事への第一歩です！

食べ物の役割について



食べるってそんなに大事なの？

『からだを作る』『からだを動かす』『病気のもとをやっつける』
どれも、食べ物のパワーをつかっているんだら
人が生きていくために、食べることはとっても大事なんだよ！
それでは、それぞれの役割を見てみよう😊



体を作る役割

わたしたちの身体は、食べ物から作られています。
からだの中の細胞は、絶えず入れ替わりをしているので、
新しい細胞をつくる材料が食べ物なのです。



体温を一定に保つ役割



体が活動するために、体温を36℃台に保つ必要があります。
体温を一定に保つためのエネルギーが食べ物です。

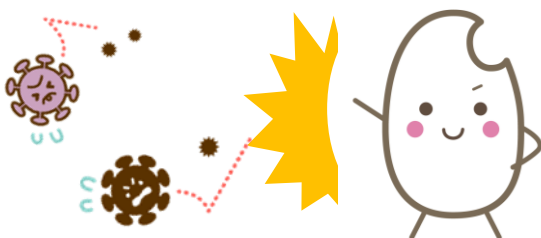
活動するためのエネルギー補給の役割

エネルギーは運動するための筋肉、そして頭を働かせるために
脳にも多く使われています。



体を守る役割

健康な生活のために、病気やストレスと戦う力が無いといけません。
体を守る働きをするのは、血液中の白血球やリンパ球です。
これら防御システムが発揮されるためには、体内でいつも準備する
必要があります。このような活動にもエネルギーが必要です。



バランスよく食事をしましょう！



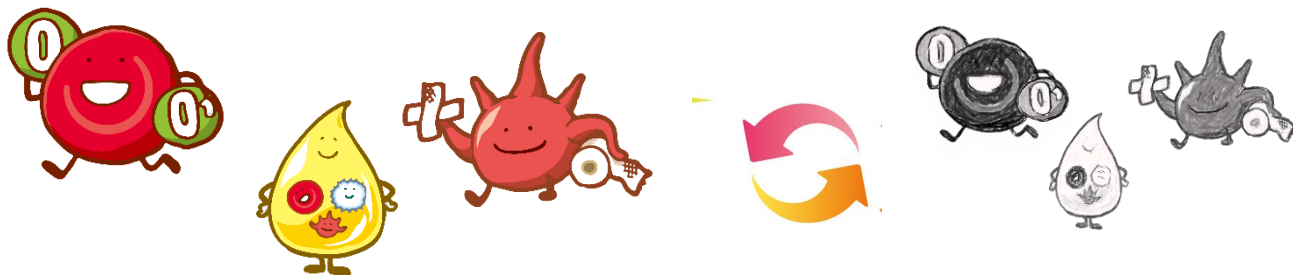
好きな食べ物だけ、おなかいっぱい食べたいな。

からだに必要な栄養にはたくさんの種類があって、好きなモノだけ食べていると、栄養が偏ってしまうんだよ。いろんな食べ物を食べることで、バランス良く栄養がとれるよ!!



生まれ変わる細胞

体内の細胞は、日々少しずつ生まれ変わり、早いもので数時間、遅いものは数年で、新しい細胞に入れ替わると言われています。ケガをして治るのは、体内の臓器や器官・血液中の細胞も毎日少しずつ壊されて新しい細胞に生まれ変わるからなのです。



健康なからだを作るには、たくさんの栄養が必要です。

新しい細胞には、様々な種類の栄養素が必要になります。特に成長期は、細胞の生まれ変わるスピードが大人より速く体が成長するための栄養素も、より多く必要になります。食事からバランスよく栄養をとることが、元気の源になります。



食事量の目安を知ろう！



どのくらい食べるのが正しいかわからないなあ。
みんな、知ってるの？

まずは、国の基準を紹介します。
たくさん種類があるけど、難しく考えないで！



栄養について 【3歳～5歳の1日あたりの適切な栄養量】

- エネルギー 1250～1300 キロカロリー
- たんぱく質 45g
- 脂質 40g
- 鉄 4.0mg
- カルシウム 500mg

食事の目標量 【3歳～5歳の適切な食事量】

平均して、1日に食べる量の目安です！

ごはん	約300g	または穀類（パン・うどん）	子供茶碗3杯	
野菜類	250g	子供の握りこぶし5個分		
きのこと海藻	毎日少し（10g）			
いも類	50g	じゃがいも半分・さつまいも1/4本		
くだもの	100g	みかん1個、リンゴ半分、バナナ1本		
さかな	30g	切り身 約半分		
にく	30g	ピンポン玉 約1個		
豆腐	50g	1/8丁		
たまご	50g	1個		
乳製品	250g	牛乳1杯+ヨーグルト1個		

要するに、たくさんの食材を食べることが重要なんだ。
でも、毎日毎日すべての種類を食べなければいけない
という意味ではないんだよ！

焼肉をたくさん食べたり、外食でラーメンやピザを食べたら、
次の日は野菜や魚を食べる、という具合に補ってあげれば
大丈夫！

次のページで、もう少し分かりやすく紹介するよ！！



食べ物の種類をたくさんとろう！



野菜はそんなに食べたくないよ～！！
魚もキライ！！！！

少しでもいいから、いろんな食べ物にチャレンジしよう！
野菜や魚は、大地や太陽や海のパワー（ミネラル類）を
たくさん持っていて、みんなのカラダを元気にする役割が
あるんだよ。

風邪や病気になったら、楽しく遊べないね…
いろんな食べ物がからだを元気にしてくれるんだよ。



食べ物が偏らないようメニューを作りましょう

食べ物を、体内での働きや特徴によって「赤」「黄」「緑」の三色に
分類したものが下の『三色食品群』です。

毎食それぞれの色から 2 つずつ 食べましょう！

エネルギーのもとになる



体をつくるもとになる



体の調子を整えるもとになる



メニューの決め方



どんなメニューにするとバランスが良くなるの？
毎日の準備に精一杯！考えながらなんて難しいな。

三色食品群のそれぞれの色から、2種類以上を使うことが理想的なメニューです！

特に、野菜類・きのこ・海藻を組み合わせ、1つの料理で50g、大人なら70g食べることを目標にしましょう。



メニューの基本は、「主食」「主菜」「副菜」

三色食品群の3つの色からそれぞれ2種類以上を使って、主食・主菜・副菜を作ると、自然とバランスの良い食事になります。

食事をどんぶりやめん類だけで済ませる事もありますよね？

食事を楽しむには、それも大切です！

ただし、単品料理の次は、基本メニューにすることが理想です！

「主食」は黄色の食品から、ごはん・パン・めんなど

「主菜」は赤色の食品から、肉・魚・卵・豆腐を

「副菜」は緑色の食品から、野菜・きのこなどを選びます。

汁物や果物を食べる事で、さらに、栄養を補えます！



バランスレシピを参考に!!



主食

ごはん、パン、めんなどの穀類を主な材料にした料理
炭水化物を多く含む

主菜

魚、肉、たまご、大豆を主な材料にした料理
たんぱく質や脂質を多く含む

副菜

野菜、いも、海そうなどを主な材料にした料理
ビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを多く含む

栄養素のことを知ろう！

レシピNo. 3

『手作りカルシウムふりかけ』も参考に!!



骨や歯の構成成分。体の調子を整える働き

★必要量★ こども：450mg～500mg/日

おとな：650mg/日



牛乳コップ1杯（150cc）でカルシウム165mg

バランスレシピは必要量を満たしたメニューです！



カルシウムが足りないと背が伸びないって、ほんと？

背が伸びるためには、骨がしっかりと作られなければいけません。

ですから、カルシウムは大事な栄養だと言えます！

カルシウムは一度に吸収される量が限られているので、毎日コツコツいろいろな食べ物からとることがポイントです！



骨を強くするにはどうしたらいいの？

カルシウムだけでは強い骨は作れません。

骨を作るには、「ビタミンD」「ビタミンK」が必要です。

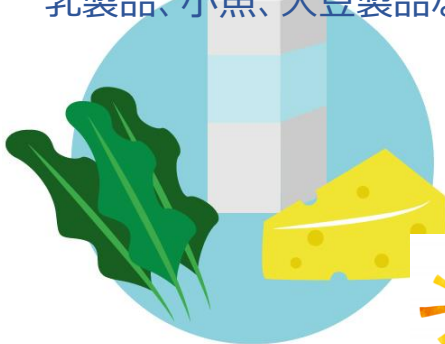
カルシウムをからだに取り込む役割が「ビタミンD」接着剤が「ビタミンK」

骨を作るには、**太陽の光を浴びて体を動かすこと・ビタミンをしっかりとることが大切です！**



カルシウム

乳製品、小魚、大豆製品など



+

ビタミンD

+ ビタミンK



ブロッコリー、納豆
海藻類 など



ビタミンDは日光に当たるとカルシウムの吸収に役立ちます！